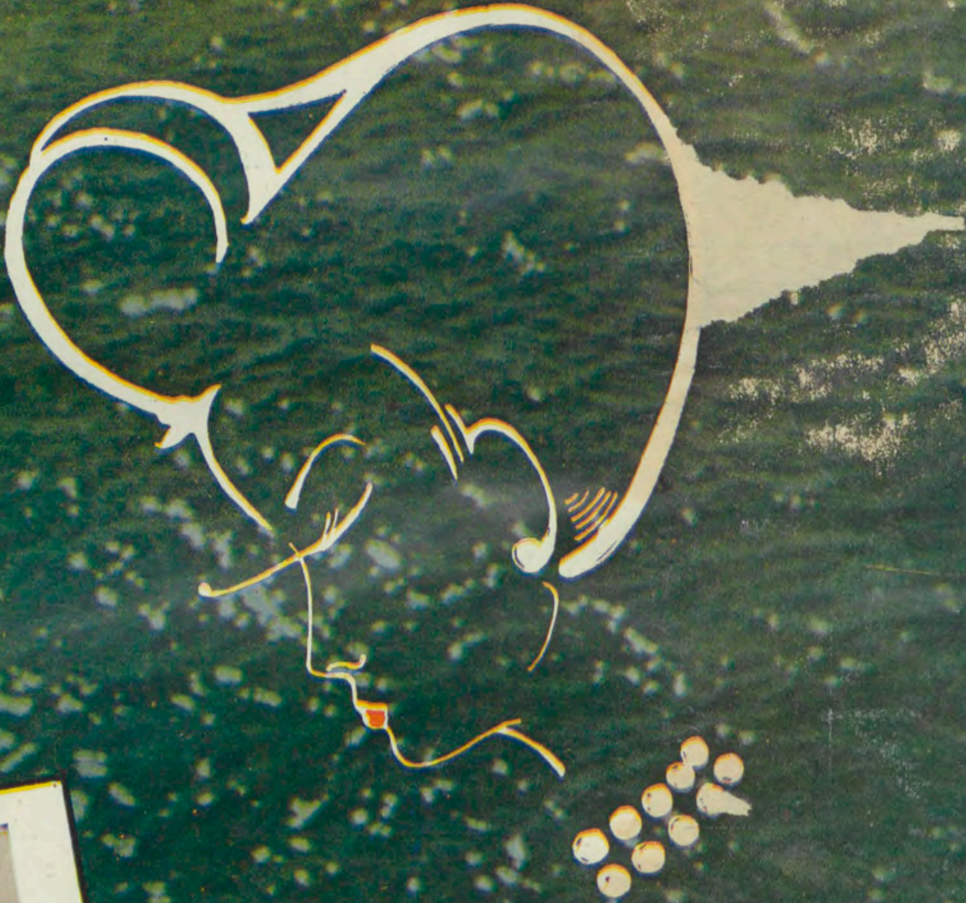
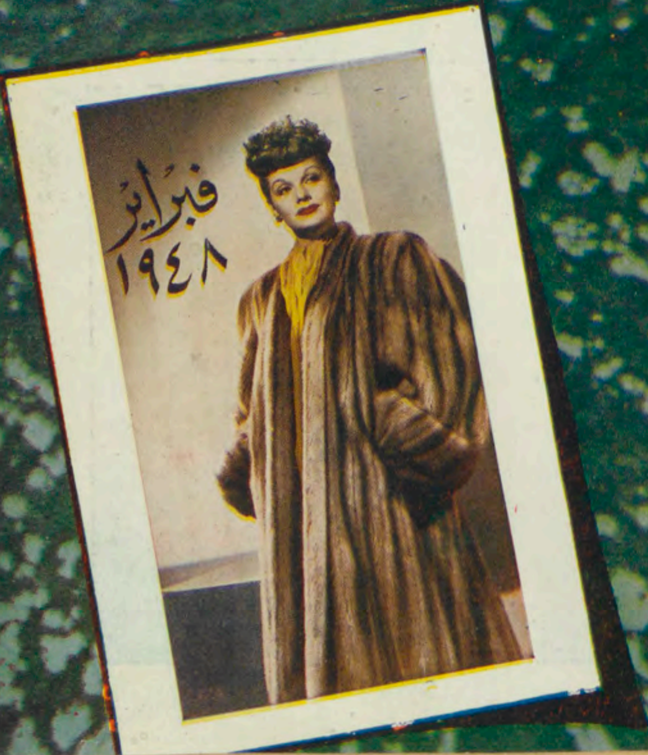
بنت النيل





دريه شفيق





تخيّري قبعتك








بعد التجربة

طلبت الى المواطنين أن يفسحوا الطريق للمواطنات حتى يساهمن فى مجد الوطن الذى له فى أعناقنا نحن السيدات ماللرجال سواء بسواء ، ونحن أنما ندعو فى الرجال تلك الفئة الواعية التى درست وتعلمت وعرفت التقاليد الرفيعة فى حياة الامم، ولا يعنينا أهل « الردة » ممن يريد بنا الرجوع الى أيام أسلافنا حيث كانت المرأة متاعا رخيصا ثمنه دراهم معدودات ...

ولا نريد لأصدقاء المرأة فى مصر أن يتحرجوا أو يخشوا شيئا ، فان التجارب خير سلاح فى يدهم يعينهم على انصافنا واعطائنا حقوقنا ، وحسبهم أن يروا ما فعلته المرأة المصرية فى ميدان الحياة حتى يطمئنوا الى النتائج اذا أسفرت معاركنا مع خصومنا عن نصرنا وهو أكيد باذن الله .

أنظروا الى المدارس ، وكيف شادت المرأة دعائمها اذ لولا سهمها فى ألتعليم لما تقدمت بيوتنا خطوة فى السنوات الاخيرة ، ثم انظروا الى الطبيبات كيف يقضين زهرة شبابهن فى الريف فى خدمة الفقير والمحتاج ، يعالجن الامراض المتوطنة فى غير ضجر أو شكوى بينما يشكو الاطباء بعد الشقة ونأى المزار !!

ولم أذهب بعيدا وقد أثبتت السيدة المتعلمة أنها وحدها القادرة على خلق الرجال ، اذ لولا صفية زغلول لما شهدت مصر سعد زغلول ، ولولا هدى شعروى لما عرفت ميادين الوطنية على شعراوى ، وهما مثالان لألف مثال ، ولو أتيحت للمرأة المصرية الفرصة التى تتاح للرجال لكان نصيبها فى الحياة أجمل ما فى الحياة ، ولكن الرجعيين يأبون علينا حقوقنا ، وأنصارنا يخشون الخطوة الجريئة التى تحقق مساواتنا بطاهينا الذى لا يقرأ ولا يكتب ، أقصد حق التصويت والانتخاب .

لقد كنت مترددة فى الدعوة الى هذا الحق ، فاذا بى أشهد لبعد النساء عن الحياة العامه مآسى لا أشك أن الطب لها والسعى لازالتها لن يتم من غير أن نشارك مشاركة صحيحة فى الشؤون العامة ولن يتحقق ذلك الا اذا كان لنا نصيب فى ابرام الامور وحل المعضلات

ان التجربة قد نجحت، وان حرماننا مما يتمتع به الرجل الامى فى مصر فيه خصومة لمصر وكفران بأنعمها وافتآت على حقوقها

درية شفيق

لست دميمة ...

ثقي يا سيدتي أنك مليئة بمواضع الفتنة والجمال مهما تخيلت أو تخيل الناس أنك قبيحة الشكل . وسوف أحدثك هنا حديثا تدهشين له ولكن أرجو أن تتفهميه جيدا أو تعيدي قراءته لو لزم الامر

انك تخشين الابتسام بحرية ... لماذا ؟ لان فمك واسع ، وتهربين من الضحكة الطلقة التي لا تشوبها كلفة ... لماذا ؟ لان عينيك ضيقتان وتغوران لو ضحكت ثم أصابعك هذه لماذا تلامس أنفك دائما أبدا ـ ستقولين حركة لا ارادية ـ لا يا سيدتي انك تدارين قبح أنفك أو تحاولين ذلك ثم هذه الخصلة التي تتدلى على جبينك دائما دون مناسبة طبعا لتداري هذا الجرح التافه فوق جبينك .. ثم أصابعك لماذا تضعينها دائما متداخلة في بعضها كأنما تخفينها داخل راحتيك .. ولماذا تنظرين اليها وجلة مضطربة لو نظر اليها أحد من الناس ؟ ـ طبعا لانها قبيحة .

لقد ضقت ذرعا بك يا سيدتي لانك لا تفهمين شيئا عن الجمال ، انني خائف عليك لانك أصبحت مليئة بالعقد النفسية الخطيرة ولك الآن أن تعلمي أن الفرق بين المرأة الجميلة والمرأة الغير جميلة أن الاولى عرفت طريق الجمال فسارت فيه والثانية جهلته فتخبطت واذن ضعي يدك الآن في يدي ـ ضعيها لان المجتمع ذر في عينيك رماد الوهم فصرت لا ترين طريق الجمال وسأخطو بك اليه حتى نصل فافتحي عينيك وأدعك تسيرين

الآن اذهبي الى مرآتك وسأدعك وحيدة الى جوارها لتبسمي ابتسامة حرة عريضة ـ لا .. ليس بهذه الطريقة القديمة المقيدة ـ لاتهتمي باتساع فمك ـ ان تقييد ابتسامتك يلفت النظر الى هذا الاتساع الغيرملحوظ.

ـ عودي طفلة واملئ ابتسامتك بالفرح والحرية ـ لشد ما تضايقني هذه السيدة التي تضع أحمر الشفاه على الجزء الاوسط من شفتيها وتترك الباقي ـ

أتعرفين ماذا تقول هذه السيدة للناس، تقول ان فمي واسع جدا وكان يجب أن يكون صغيرا بقدر هذا الجزء الذي رسمته ولكن ما حيلتي وقد خلقت واسعة الفم ـ فيؤمن الناس بقبح فمها لانها نفسها آمنت بذلك فهل تقبلين أن تقولي للناس انني أقيد ابتسامتي لان فمي واسع ؟ الآن قد ابتسمت ابتسامتك الطبيعية ..

ولكن ليتني معك لاضربك مرارا على هذه الاصابع التي ترتفع في كل لحظة الى أنفك حتى تكفي عن هذه العادة القبيحة ـ أتعلمين أنني حين رأيتك لاول مرة لم ألمس أي قبح بأنفك حتى وضعت أصابعك عليه فلفتتني الى شكله وجعلتني أشاركك هذا الاعتقاد بأن أنفك قبيح ؟ !

وثمة شيء آخر يا سيدتي أريد أن أقوله عن هذا الجرح الذي تدارينه بشعرك ـ أما سمعت واحدا يقول عنك « مسكينة هذه الفتاة ، ان بجبينها جرحا مشوها وهي تداريه بشعرها » اذا كان هذا ما يقال عنك لانك تدارين هذه العلامة البسيطة فاستمعي لهذا . لي صديق شاعر أحب فتاة عراقية بخدها جرح متسع ـ

أفتعرفين ماذا يقول الشاعر عن هذا الجرح ـ يقول انه موضع الفتنة فيها ويقول في بساطة «مخلي دمها شربات» ولا تدهشي اذا قلت لك انه قد تغنى بهذا الجرح في شعره ـ أتعرفين لماذا نالت هذه الفتاة كل هذا الاعجاب؟ لانها لم تخجل من وجود هذا الجرح ولم تشعر بأنه يشوه وجهها بل أكاد أقول انها لم تكن تحس وجوده وكانت رغم قلة حظها من الجمال الذي تعرفينه أنت ، مرحة طروب صافية النفس خالصة من كل قيد أما أنت فشد ما أشفق عليك اذا لم تفكي أصابعك المتداخلة وتطلقي حركات ساعديك التي تقيدت ، حركي رأسك والتفتي يمينا وشمالا في زهو واعجاب وحلي كل ما بنفسك من عقد وابتسمي فأنت جميلة رغم اعتقادك ـ سيري طلقة كاللحن الجميل كما شاءت لك الطبيعة أن تسيري ، تخلصي من هذا الاعتقاد اللعين بأنك قبيحة فهو وحده الذي يجعلك قبيحة

والآن زيدي أذنيك تفتحا وركزي فكرك أكثر ما يكون معي فسأحدثك عن سر من أهم أسرار الجمال . تأملي نفسك جيدا وأنت أمام المرآة ، وسأتركك قليلا ترددين العبارة التالية حتى تحفظيها ثم أستمر في حديثي « ان الناس يهملون منك ما تهملينه من نفسك

أشياء صغيرة ؟!..

ذهب مزارع فقير الى مكتب التلغراف في يوم عيد ليرسل ست برقيات ينبىء أسرته بوفاة والده، فطلب اليه أن يدفع الاجر مضاعفا ، فاستفهم عن أسباب هذه « الكارثة الجديدة » فقيل له اننا في يوم عيد !!

وأعلن صديق مصلحة التليفونات بخطاب مسجل أنه سيغيب عن القاهرة شهرا ، وأنه يرجو أن تنبئه بالمكالمات الزائدة أو ترجىء المطالبة بها حتى يعود ، وكان ذلك قبل سفره بأسبوع ، فما أن سافر حتى قطع التيار عن تليفونه ، تماما كما يحدث بين الخصوم والاعداء !!

وفي انجلترا بلغت أرباح احدى شركات السينما عشرين مليونا من الجنيهات ، وضعت الحكومة يدها على الربح تنفيذا لقانون الضرائب وتركت للشركة أقل من مائتي ألف جنيه ، وفي مصر كان ربح احدى الشركات السينمائية مائة وخمسين ألف جنيه ففرضت الحكومة عليها ضرائب قدرها سبعمائة جنيه ، لان صاحبها يقطن في شقة ، وبعض الضرائب تقاس بايجار الشقق والبيوت !!

والذي أعلمه أن مصر لم تحارب في الميدان الخارجي ومع ذلك فان عشرات من مشوهي «السلم» مقطوعي الايدي أو الارجل يزحفون مستجدين في أهم شوارع القاهرة ، مع أن هناك ـ على ما يقولون ـ مئات من الملاجىء للمرضى والعجزة وأبناء السبيل !!

انها أشياء صغيرة لا تثير الا أعصاب غير المسئولين.

ابراهيم عبده

ويهتمون بما تهتمين أنت به من نفسك »

والآن أعود اليك لاقول أهملي القبيح منك يهمله الناس واهتمي بالجميل يهتم به النـــاس اذن فانسى هذا الانف حتى ينساه الناس وكفى عن الاشارة اليه والتفتي الى شعرك الجميل فكم هو شديد الفتنة ناعم الملمس لين ولكن الناس لا يلتفتون اليه لانك لا تلتفتين اليه أبرزى جماله اذن .. قليـــلا من الزيت الخاص بالشعر وقليـــلا من العطر .. وتسريحة مبتكرة وبسـيطه ـ انك تفضلين ارساله على كتفيك ، اذن فحركيه دائما فى غير تكلف مع حركة رأسك وارفعى أصابعك اليـه لتنظيمه بدل أن ترفعيهـا الى أنفك

فاذا طرق الحديث عن الشعر فتحدثى عن أهميته والعناية به فى غير افراط ملحوظ ـ الآن كل الانظار قد اتجهت الى شعرك الجميل الذى لم تفعلى به شيئا الا أن وضعت له لسانا يقول للناس « أنا جميل » فسمعوه . وقد كان جميلا من قبل فى صمته ولكنهم لم يروه ـ واذن فانطقى موضع الجمال فيك سواء كان فى شعرك أو شفتيك أو عينيك أو ذراعيك البضتين أو صدرك الناهد أو خصرك المشوق أو ساقيك المتلثتين مع حرصك الشديد على ابراز هذه النواحى الاخيرة ـ واعلمى أنه لم تخلق المرأة التى لم تسبغ عليها الطبيعة فتنة فى أكثر من موضع والماهرة هى التى تكتشف هـذه المواضع بطريقة خاصة ، ولكننى قبل أن أترك الامر لذكائك أسوق اليك هذه القصة ـ فقد زارتنا احدى قريبـاتى وأمضت عنـدنا بضعة أيام ـ وفى اليـوم الخامس تصادف أثنـاء

سعيد ميخائيل يوسف

البقية ص ٤٢

هنا وهناك



هذه الرياضة السخيفة بالقيـــاس الى السـيدات ، اذ أنها عبث لا يفيد فمهمـا نتهيأ للمـلاكمة فلن تبلـغ عضلاتنا مبلغ الرجال ! ان الملاكمة لا تخيفهم فهم أقدر عليها منا ، ان سلاحنا أقوى .. دمعة أو ابتسامة !



صورة لاحدث مبتكرات السينما ، وهو جهاز يوضع بأذن الممثلة تستمع فيـه الى ملاحظـات وأوامر المخرج دون أن يسمعها أحد ، وبذلك يستمر تسـجيل الفيلم ولا تسجل معه الاوامر والملاحظات ...

●●●●

أحدث الوسائل لعلاج ضعفاء السمع أو الصم من الاطفال ، عبارة عن جهاز بين الموجهة وبين الطفل من شأنه أن يوصل اليه صوتها ، وقد أنتج هذا الجهاز نتيجته ، اذ استطاع الطفـل الاصـم أن ينطق ويتعلم الكلام بعد أربعة أسابيع فقط



لهن في التاريخ نصيب

العباسة

للدكتور علي ابراهيم حسن

لعل من أبرز النساء اللائي ظهرت في العصر العباسي وأوسعهن شهرة وأظهرهن شخصية ،العباسة ابنة المهدي وأخت الرشيد وهل هناك أظهر منها امرأة تناول المؤرخون أمرها بالبحث ، وكتبوا عنها القصص ،ونظم لها الشعراء القصائد ، وكثرت حولها الاشاعات وألفت عنها المسرحيات ؟

ويقترن اسم العباسة باسم رجل من أقطاب أسرة البرامكة ، التي ظهرت على مسرح السياسة في العصر العباسي واستحوذت على النفوذ والسلطان ،وتحكمت في العباد وملكت الرقاب حتى دان لها أكابر رجال الحكم في بغداد بالطاعة والولاء . ذلك الرجل هو جعفر بن يحيى بن خالد البرمكي الذي كان مقربا من نفس الرشيد ، لما عرف عنه من رجاحة العقل والحزم وحسن تصريف أمور الدولة وكان الرشيد لا يبت في أمر دون مشورته حتى لازمه خالد في غدواته وروحاته ولم يستطع الرشيد أن يجتمع في مجلس من غير وجوده فيه .

وكان الرشيد يعمل في نفس الوقت بمشورة أخته العباسة ، فقد كانت ذات ثقافة عالية وذكاء نادر ،كما كانت حلوة الحديث ، لطيفة المعشر ولذا كانت دائما تحضر مجلس الرشيدشأنها في ذلك شأنجعفر البرمكي وكان حرص الرشيد على أن تحضر العباسة مجالسه كما يحضرها جعفر ، داعيا الى تفكيره في طريقة شرعية تبيح لجعفر الاجتماع بالعباسة في حضرة الرشيد والنظر اليها دون أن يكون في ذلك أية حرمة .

وللوصول الى ذلكالغرض اجتمع الرشيد يوما بجعفر البرمكي وقال له : ويحك ياجعفر ! ! ليس في الارض طلعة آنس الى واليها أميل سوى رؤيتك ، وأن للعباسة أختي مني موقعا ليس أقل من ذلك ، وقد نظرت في أمري معكمافوجدتني لاأصبر عنك ولا عنها ، ورأيتني ناقص الحظ والسرور يوم أكون وحدي معها وكذلك يوم وجودي معك دونها ، وقد رأيت رأيا يجتمع لي به



السرور ويزداد به الانس فرد عليه جعفر : وفقك الله ياأمير المؤمنين . قال له الرشيد : قد زوجتك اياها زواجا تملك به مجالستها والنظر اليها والاجتماع بها في مجلس أنا معكما فيه ، فقبل ذلك جعفر بعد امتناع وشهد على ذلك بعض خدمه وخاصة مواليه ، وأخذ الرشيد عليه عهداللهوميثاقه وغليظ ايمانه انه لا يخلو بها ولا يجلس معها ، ولا يظله واياها سقف بيت الا وأمير المؤمنينالرشيد ثالثهما فحلف له جعفر على ذلك

ورضي به وظلوا يجتمعون على هذه الحالة ، وجعفر صارف بصره عنها ، هيبة لامير المؤمنين ووفاء بعهدهله

ولكن جعفر كان شابا يشرب الخمر فانصرف ذات ليلة ثملا واتصل بالعباسة فحملت منه غلاما ، وعرف بعد فوات الوقت ، فكتم الامر ، ولكن مثل ذلك الخبر لا يمكن كتمانه طويلا ، حيث الجواري كثيرات في القصر،فعلم الرشيد واهتاج وعزم على الفتك بجعفر وأسرته دفاعا عن شرفه، وكان ذلك سببا في قتله جعفرا وفتكه بالبرامكة .

على أن الرواياتتضاربت فيحقيقة ما رويعنالعباسة وجعفر وعما ذاع عن عقد قرانهما بهذه الصورة. وقد نفى بعض المؤرخين الذين يعتد بروايتهم هذه الحادثة كلها ، على اعتبار أنه أمر يستبعد حدوثه كل البعد لما هو معروف عن نسب العباسة وحسبها ودينها ، فهي بنت الخليفة المهدي بن المنصور ، وهي قريبة عهد ببداوة العروبة وسذاجة الدين ، اذ أين يوجدالصون والعفاف اذا فقدا من بيت العباسة ، وكيف يقبل الرشيد مع ما عرف عنه من بعد النظر وعلو الهمةوالاباء والشمم أن يزوج أخته من مولى من موالي دولتها ، وأين قدر العباسة ابنة ملكوأخت ملك وسليلة الملوك من جعفر

ومهما قيل في أمر هذه القصة فانه من الصعبنفيها أو اثباتها ، لان ذلك لايكون الا بالتدليل العقلي والاستدلال . وليس هناك أدلة واقعيةكحصول محاكمة لجعفر نتيجة لهذا الحادث أو العثور على وثيقة زواجتثبت صحته ، كما أن مسألة قبول الرشيد أن تجتمع أخته مع رجل في مجلس واحد لا يمكن أن يصدر عنه لان حرص العربي على عرضه والفناء في سبيل المحافظة عليه هو ألزم الامور لديه على أن الرشيد كان فقيها ولا يمكن أن يصدر عنه اقتراح بعقد زواج بهذه الصورة لانه يعلم أنالشرط الذي اشترطه على جعفر في تحديد علاقته بالعباسة لا يمكن التمسك به أو تنفيذه

وعلى فرض حدوث مثل هذه الحادثة الشخصية ، فانها كانت لا تؤدي الى الفتك بالاسرة كلها ومنع الشعراء من رثائهاومصادرة أموالها . فان السبب الرئيسي لنكبة البرامكة هو نفوذها الذي بلغتهفيالدولة فقد كان نفوذا غير محدود واستئثارا بالاموال الى درجة أخافت الخليفة فقضى عليهمبعد العز ونضرة الايام وتشردوا بعداجتماع الشمل وعظمة الملك وفي تلك المناسبة قال الشاعر :

يأيها المغتر بالدهر
والدهر ذو صرفوذو غدر
لا تأمن الدهر وصولاته
وكن من الدهر على حذر

اختبارات الذكاء

فى سن الســــادسة

للدكتور فؤاد شيبك

١ـ قوة الادراك : فى هذه السن · تبدأ قوة الادراك عند الطفـل فى النضوج فيجب أن يعرف الطفـل اليمـين واليسار والامام والخلف وأعلا وأسفل فيطلب من الطفـل مثلا الاسئلة الآتية :ـ

ا ـ ضع يدك اليمنى فى جيبك

ب ـ أغلق درج المكتب الاسفل

ج ـ أرقد على جانبــك االايسر

د ـ سر الى الامام ثم أدخل من الباب اليمين

وهذا الاختبار يظهر قوة ادراك الطفـــل ولوحظ أن الاطفال فى هذه السن يعرفون كلمتى فوق وتحت تمــاما ولكنهم كثيرا ما يخطئون فى اليمين واليسار ·

٢ـ قوة الملاحظة : يجب أن تتكون قوة الملاحظة عند الطفل فى هذه السن والطفل الذكى يســتطيع أن يعرف فورا الشىء الناقص ويجرى الاختبار بالطريقه الآتيه :

١ ـ تأتى بأربعة صحون ونضع أمام ثلاثة منها شوكة وسكينة وملعقة وأمام الرابع شوكة وسكينة فقط فيتعرف الطفل أن الصحن الرابع ينقصه ملعقة

ب ـ صديرى به أربع أزرار مثبتة والخامس غير مثبت فيعرفه الطفل

حـ ـ كرسى بثلاث أرجل

ء ـ يعرض على الطفـل عـدة صور فيها أشياء غـير كاملة مثل وجه ينقصه أنف أو يد بها أربعـة أصابع

٣ ـ تعــداد لغاية أربعــة عشر : يطلب من الطفل ، أن يعد ورق كوتشينه من واحد الى أربعة عشر ويشير الى كل ورقة بعددها واحد ـ اثنين ـ ثلاثة ـ أربعــة ـ وكذلك قطع نقود وغيرها ويجب أن يفهم أن الطفـــل فى ســن السادسة اذا لم يستطع أن يعد من واحــد الى أربعــة عشر أيا كانت ظـروفه المدرسيه فان ذلك علامة سيئة

٤ ـ التصرف : يختبــر تصرف الطفل فى هذا السن بأسئلة مختلفة من حيــاته اليومية مثال ذلك

ا ـ مــاذا تعمــل اذا خرجت من المدرسة لتركب أوتوبيس المدرسة ووجدت أنه قد سار بالتلاميذ دون أن يأخذك ففى هذه الحــالة يمكن الطالب ألا يجيب اطلاقا أو يقول أبقى بالمدرسة أو أمشى فى الشارع الخ من الاجوبه المضطربة أما الطفل الذكى فيمــكنه أن يجيب · أذهب الى تليفون المدرســة وأكلم منزلى بالتليفون أو أذهب الى ضابط المدرســة لاخبره أن يتصرف أو أركب تاكسى وأعطى السائق عنوان المنزل وهكذا يمكن معرفة ذكاء الطفل من طريقــة اجابته

ب ـ ماذا تعمل اذا كنت جالسا ولاحظت أن كلبــا صاعدا على السلم فى طريقه اليك

حـ ـ ماذا تعمل اذا وجدت النار شبت فى دارك فى الغرفة المجاورة لغرفتــك

٥ ـ معلومات عامة : فى سن السادسة يجب أن يعرف الطفل اسمه كاملا واسم ابيه وصناعته واسم والدته وعنوان منزله وكذلك يستطيع أن يعرف النقود التى فى متناول يده مثــل المليم والتعرش والقرشــين والخمسه قروش والعشرة قروش ويجب أن تعرض عليه هذه النقود وبغير نظام فيتعرفها

٦ ـ المقدرة على الحفــظ والفهم :

ا ـ يحكى للطفل حكاية قصيرة فيستطيع أن يعيدها ولا يهمه فى هذا اعادة نفس الالفاظ التى تليت عليه بل يكفى أن يؤدى المعنى المطلوب

ب ـ تتلى عليه جملة مكونة من أربع عشرة كلمة ويطلب منه اعادتها فيجب أن يعيدها بنفس الانفاظ ولا يسمح للطفل بالخطأ فى أكثر من كلمتين فى الجملة وهذا يظهر مقدرته على الحفظ والجملة التى تقال يجب أن تكون فى متناول حيــاته اليوميــه مثال ذلك ـ اليوم سنتغدى لحمه وبمية وأرز وبرتقال وعيش ثم نستريح قليلا ونذهب الى جنينة الحيوانات

٧ ـ معرفة الوقت :

يجب أن يعرف الطفل الصبــاح والظهر والعصر والليل ويعرف أنه يفطر فى الصباح ويتغدى فى الظهــر ويأخذ الشاى أو يلعب فى العصر ويتعشى فى الليل ويجب أن يعرف فى أى وقت من اليوم هو فيسأل مثلا فى أى وقت نحن فيجيب فى الصبح أو الظهر الخ ·

٨ ـ المقارنة :

يؤتى بصندوقين مختلفى الحجم مثل علبه سجــاير أو صندوق بسكوت وتملا علبة السجاير بقطع نقود ويترك صندوق البسكويت فارغا ويسأل الطفل أى الصندوقين أثقل وزنا ويلاحظ أن أغلب الاطفال يشيرون بدون ترو الى الصندوق الكبير على أنه أثقل وأما الطفل الذكى فانه يرفع الصندوق ثم يقارن بينهما

كى تنجحى فى الحياه

• تفاءلى دائما ، واستقبلى يومك بابتسامة الامل ، فهذه البسمة تزيد الحياة جمالا فى عينيك ، وتزيدك جمالا فى أعين الناس · · ·

• لا تبالغى فى أحاديثك وسردك للوقائع ، فان المبالغة تفقد الوقائع قيمتها ، وتضعف ثقة المستمعين بك · · ·

• لا تجهدى نفســك فى العمــل ولا تركنى الى الكسل ، بل قسمى وقتك بين العمل والراحة تقسيما عادلا · · ·

• اتبعى نظاما دقيقا فى حياتك ، بتحديد أوقات الغذاء والنوم ، واجتهدى الا تخالفى هذا النظام · · ·

• كونى ربة المجلس ، وأديرى دفة الحديث بمهارة ولباقة ، واظهرى بمظهر المرأة الــكاملة ، ولا تخلطى بين الجد والهزل · · ·

• احذرى التدخين ، فان الرائحة الــكريهة التى يخلفها التبغ تفسد عبير جمالك · · ·

• ابدئى يومك ببعض التمرينات الرياضية ، التى تشعرين بميل الى أدائها ، فللرياضــة دخل كبير فى رشاقتك · · ·

• لا تسرفى فى استعمــال المســاحيق التى تضر بشرتك ، فهذا الجمــال الزائف قد لا يطيب مظهــره لكل العيون · · ·

عيسى متولى

كلمة عن الصابون

للدكتور حسن سيف النصر

كثيرا ما نسائل أنفسنا عن أى صابون أصلح للوجه واى صابون اصح للوجه وللصحة العامة .. بل كثيرا ما تعثر الطبيب فى الاجابة وترك سائليه فى واد من الجهل سحيق !

وقديما قيل ان الصابون منظف ومطهر ومعقم حتى ان الميكروبات السابحة فى الهواء والجراثيم الهائمة على الاجسام والابدان لن تعيش ولن تهدأ لها بال فى هذا الجو الحصين !

ومما لا شك فيه ان الصابون مطهر لبعض الجراثيم وخاصة منها التى تتخذ من الفم مكانها المختار والماء الساخن مع الصابون اقدر فى تحطيم الميكروبات من الماء البارد . والصابون الطبيعى خير فى هذه الناحية من الصابون الطبى المعروف

ومن المقرر ايضا أن الصابون يلهب الاكزيما والالتهابات الجلديه بسياط من نار وان الطفل فى ايامه الاولى لا قدرة له على احتمال الصابون وان جلده الناعم الرقيق يصرخ من هول اللطمة التى أصابته فتظهر الاكزيما والتهاب الكفولة بصورة فاضحة تنزعج منها قلوب الامهات وتنخلع لها الافئدة الضعيفة الواهية .

والصابون القيم لا بد أن يخضع لهذه الاعتبارات

١ ـ لا بد ان يكون رغوة كبيرة فى الماء البارد او الساخن

٢ ـ يزيل الطبقة الدهنية العالقة بالجسم من غير ان يسبب التهابا أو احمرارا

٣ ـ لا يزيل المادة الدهنية بشكل يترك وراءه الجلد جافا .

٤ ـ لا يحتوى على مواد

البقية على ص ٤٢



سل الأطفال

للدكتور مصطفى الديوانى

كتبت الى احدى قارئات « بنت النيل » تسألنى عن مدى قابلية الطفل للعدوى بجرثومة السل . وتتساءل كيف يمكن أن تصل هذه الجرثومة الى هذه الارض البكر التى يبدو أن حيويتها المكتملة تساعدها على مقاومة أى غزو خارجى .

وأنا أقول بدورى أن الطفل لا يقل فى تعرضه للعدوى عن الشخص الكبير . بل أن الجرثومة تنظر الى جسمه كأرض بكر لم تصقلها التجارب بعد ، أو كحقل تجارب خال من الاستحكامات سرعان ما تسرح فيه الجرثومة وتمرح ، فتقلب عاليه أسفله بمجهود ضئيل .

ومصدر العدوى فى الغالب شخص مخالط سواء من الاقارب أو الاصدقاء أو الخدم . وقد يبدو هذا الشخص فى صحة تامة ولا يشكو من أكثر من سعال مزمن أو متكرر يعزى فى الغالب الى نزلة شعبية مزمنة أو للادمان على التدخين فيسمح له بحمل الطفل ومداعبته وتقبيله . فاذا استخدمنا مربية أو خادمة ولاحظنا عليها أى عارض يوجب الشك فيجب عرضها فى الحال على الطبيب ، والشك خير سياسة فى مثل هذه الاحوال . ويا ويل الطفل منا اذا أحسنا الظن بمخالطيه وسمحنا لهم بتقديم السم اليه فى ملاعق من ذهب أو فضة !

وتصل الجرثومة الى الجسم عن أحد طريقين . أما الاول فهو مسالك التنفس كأن يسعل المريض فى الجو المحيط بالمخلوق الصغير فتنساب الجرثومة خلال مسالك التنفس حتى تصل الى احدى الرئتين أو كلتيهما وهناك تقف هنيهة متأملة فى طبيعة الارض المحيطة بها ، وتطلق فى الوقت نفسه صفارة انذار تنبه مخازن الذخيرة من جسم الانسان لتأخذ أهبتها لمقاومة الغازى ودحره ورده على أعقابه .

وتتوقف نتيجة المعركة على عدد الجيش وعدته ثم قوة مقاومة الجسم . فاذا كان قد أعد اعدادا طيبا لمواجهة الطوارىء من حيث الحالة الصحية والغذائية فانه سرعان ما يتغلب على الجرثومة اللعينة ويمنعها من الانتشار ويضيق عليها المنافذ حتى تستسلم أو تموت . أما اذا لم يكن الاستعداد طيبا فان مقاومة الجسم سرعان ما تنهار فتنتشر الجرثومة دون عائق الى جميع أعضاء الجسم كالرئتين والجهاز العصبى والهضمى ولا تترك خلية واحدة دون أن تهلهلها اذا شاءت . والمعلوم أن معظم حالات الالتهاب السحائى فى السنة الاولى من العمر ناتجة عن ميكروب السل اذ يبدأ فى الرئتين ثم سرعان ما ينتشر عن طريق الدورة الدموية الى المخ ..

وقد كنت أعالج فى الاسبوع الماضى حالة من هذا النوع كان الطفل ـ وعمره ستة شهور ـ فى حالة غيبوبة وتيبس تنتابه تشنجات قاسية من آن الى آخر ، وتصدر عنه آهات مؤلمة وتنهدات لا أدرى ماذا كان يقصد منها ، أكان يقصد ـ وهو الابكم الذى لا يتكلم ـ ان يتوجه الى الله وهو الذى يفهم الابكم والفصيح ، شاكيا اليه ما فعل الانسان لابنه الانسان!

والغريب أن والد الطفل كان يدهش كيف وصلت العدوى الى أنسجة طفله ، وقد يكون محقا فى عجبه لانك لا تدرى أحيانا أى جار أو صديق أو قريب حمل اليك هذا الزائر غير المرغوب فيه . وآفة سل الاطفال انه ينتشر بسرعة الى اجزاء الجسم المختلفة وعندها يكون أمل الشفاء ضعيفا أو معدوما ...

أما الطريق الاخر للعدوى فهو عن طريق اللبن الحيوانى وتكون الاصابة ناتجة عن ميكروب السل البقرى . وهنا كانت الحكمة فى غلى اللبن جيدا قبل شربه . واذا أهملنا فى اتخاذ هذا الاحتياط تمكنت الجرثومة من الوصول الى الامعاء ، وهناك تستقر وينتج عن توالدها سل الامعاء وهو أمر ليس بهين وعلينا أن نحسب له ألف حساب .

ألا توافقنى بعد كل هذا أن الطفل الذى تحسده لنضارته وحمرته ما هو الا كرة فارغة تتلقفها الشياطين فيوم خمر ويوم أمر والله المستعان على بلواه

ستصبحين أما ..!

كل سيدة حريصة على جمالها يجب عليها أن تعنى بنفسها قبل الوضع وبعده. لقد وصلتنا عدة خطابات تسألنا فيها صاحباتها : « هل سأبقى بدينة ؟ ماذا على أن أعمل لاحتفظ بقوامى الذى كنت أتيه به اعجابا على صديقاتى ؟ » .

لا تخافى ياسيدتى من الحمل والولادة واعلمى ان الانثى خلقت لكى تلد وترضع وقد زودها الله سبحانه وتعالى بكل ما من شأنه أن يحفظ عليها جمالها وقدها . والمرأة التى قضى عليها بعدم الحمل والولادة هى مخلوق يفتقر، الى الجمال الحقيقى الذى لا تعرفه الا المرأة التى أدت رسالتها الطبيعية كما يجب .

على كل سيدة اذن ان تعد نفسها قبل الزواج وبعده للوظيفة الحيوية التى خلقت لها باتباع النصائح المنشورة على هذه الصفحة .

مارسى التمرينات الرياضية

لا تقولى فى نفسك : «ما فائدة التمرينات الرياضية لى وقد ناهزت الخامسة والعشرين » اعلمى أن الرياضة تفيد كل سن حتى لو كنت لم تمارسيها قط . ان الرياضة البدنية لذات فائدة حيوية لصحتك ولجسمك ولجمالك ومهما تتبعى من نظام غذائى (رجيم) فلن تستغنى عن الرياضة

ولكن عندما تتأكدى من انك ستصبحين أما كفى عن ممارسة الالعاب العنيفة . وليس معنى هذا التحذير ان تتركى الرياضة على الاطلاق والا فقد جسمك مرونته . امشى كثيرا بخطوات واسعة اكثرى من النزهات الخلوية . كونى نشطة واحيى حياة عادية . لا تظلى واقفة مدة طويلة فى مكان واحد حتى لا تظهر على ساقيك العروق الحمراء والزرقاء المنتفخة المعروفة بالفاريس .

اعتنى بنفسك أثناء الحمل

تلافى تقيحات البطن أثناء الحمل

وذلك بدهنها باللانولين أو بزيت نباتى . افرشى هذا الزيت على البطن كله والخصر والثديين . وداومى على هذه العملية طوال أشهر الحمل .

الحلمات : يلاحظ أن حلمات الثديين تتصلبان أحيانا بعد الشهر السادس من الحمل لذلك ننصح السيدات اللائى يحدث لهن هذا أن يعالجن الحالة بدهن الحلمات بزبدة الكاكاو أو الفيزيلين النظيف مع تنظيف الحلمتين قبل كل دهنة بالسبرتو النقى

الشعر : يميل الشعر فى هذه الحقبة الى السقوط وهذا ناتج عن نقص كمية الكالسيوم فى جسمك . وأفضل علاج لمنع سقوط الشعر هو تناول أغذية غنية بمادة الكالسيوم مثل الكرنب والسلطة والجرجير ان تعاطى الكالسيوم كما هو بعد استشارة الطبيب طبعا وهناك اعتقاد وزعم ان الكالسيوم يكبر حجم رأس الجنين فتتعسر الولادة . ولسنا بحاجة الى القول ان هذه خرافات ليس لها أدنى نصيب من الصحة

الاسنان : تصبح الاسنان أكثر تعرضا للعطب فتفقد بياضها ومينتها وعلاجها تعاطي الكالسيوم وتناول أغذية تحوى املاحا معدنية . وتتعرض النيرة للالتهاب وعالجيها بالمضمضة بمحلول بيكربونات الصودا .

ويستحسن أيضا بعد مضى شهر من حملك أن تذهبى الى طبيب الاسنان ليفحص فمك جيدا ويصف لك العلاج قبل استفحال الداء .

الوجه : يغشى الوجه والعنق والثديين لطع سمراء تلاحظ عند السمراوات أكثر من البيضاوات . وتظهر هذه اللطع فى الشهر الرابع ولا تختفى الا بعد الوضع وتزول تماما بعد مضى بضعة اسابيع . وليس هناك من علاج لازالة هذه اللطع ولكن من الممكن اخفاؤها اخفاء جزئيا بعمل ماكياج واستعمال فون دى تان غامق وبودرة من اللون نفسه .

الثديان : يزداد ثقلهما ويميلان الى الترهل . البسيهما سوتيانا ملائما واحذرى أن يضغط عليهما

الخصر : تستعمل السيدات الحزام الخاص بالحوامل الذى يمنع ترهل البطن . ولكن احذرى أن يكون مشدودا شدا محكما حتى لا يضغط على عضلات بطنك فيعطل عملها . ان الحزام الجيد هو الذى يرفع البطن ولا يضغط عليه .

ويظهر على البطن أثناء الحمل علامات لونها بنفسجى فاتح أشبه ما تكون بآثار جرح قديم . وتنتاب هذه العلامات ثلثى السيدات الحاملات واذا اردت ازالتها أو التخفيف من حدتها على الاقل عليك بتدليك موضعها بالفازلين . وبعد الوضع يمكنك ازالتها بالتدليك العادى أما لونها البنفسجى فانه يزول مع الوقت .

الاظافر : تصبح الاظافر قابلة للتقصف لنقص الكالسيوم فى الجسم . عليك اذن بقصها قصيرة . اغمسى اظافرك يوميا فى زيت الزيتون لمدة دقيقتين لتتخلصى من هذا الداء .

الساقان : تظهر فيهما العروق الدقيقة النافرة وليس أمامك والحالة هذه الا التدليك . امتنعى أيضا عن الوقوف مدة طويلة والبسى احذية ذات كعب واطىء . لا تلبسى الشباشب التى لا كعب لها حتى لا تؤثر على تقويسه أسفل القدم فتصطحها .

اذا اتبعت هذه النصائح فلن يعترضك ما من شأنه تعكير صفو جمالك فى شهور الحمل هذه .

◆ كونى فرحة بشوشا فان حالتك النفسية تؤثر فى صحة طفلك وهو فى بطنك .

◆ لاتغضبى وأنت حامل مهما كان الامر . كونى متفائلة الى ابعد حدود التفاؤل .

◆ راقبى غذاءك . لا تكثرى من الملح والفلفل فى طعامك وابتعدى عن الخمر .

◆ لا تستحمى بماء حرارته اكثر من ٣٧ مئوية بعد الشهر الثالث أو الرابع

◆ لا تقومى بممارسة الالعاب الرياضية العنيفة بل اقتصرى على الالعاب السهلة الخفيفة

◆ أكثرى من السير على أقدامك وقومى بأعمال المنزل كلها كالعادة مع تخصيص ساعتين للراحة يوميا .

◆ ألبسى أحذية ذات كعب واطىء أو بدون كعب ان أمكن .

◆ دلكى حلمتي ثدييك يوميا بالفازلين النقى أو بالجليسرين .

◆ اذهبى كل شهر الى طبيبك ليفحصك فحصا جيدا ويحلل بولك وليصف لك شيئا من الكالسيوم اذا شعر أنك فى حاجة اليه . اذهبى من وقت لآخر الى طبيب الاسنان .

ست البيت



إذا أعوزتك الرموش ...

لعل أهم ما في وجوهنا عيوننا ، وأبرز ما في عيوننا رموشنا ، وفي ذلك قال الشعراء شعرا سيبقى مدى الدهر سواء كان هؤلاء الشعراء من الفرنجة أو العرب ..

وتفرض الموضة ويفرض التجميل عناية واضحة بأهدابنا حتى تبدو السيدة أو الآنسة فتنة من الفتن وهي غاية ما ترجوه في حياتها ..

وكثيرا ما تكلفنا عيوننا متاعب فوق طاقتنا وذلك كله لنبدو بها جميلات، ومن أقرب الاشياء تناولا لتجميل العيون عمل الريميل ، والريميل كما هو معروف جماله وقتي وأثره محدود وهو صريح لان كل من تعمل الريميل يعرف الناس أنها قد صنعت الريميل قبل خروجها

ولكن بعض السيدات كملت معاني جمالهن وفقدن لامرما – وخاصة في مصر – رموشهن اما لمرض في العين أثناء الصغر أو بفعل الاتربة والغبار المشهور في بلادنا فيحاولن بشتى الطرق ، أقصد طرق التجمل لاخفاء هذا العيب الصريح في عيونهن .

وتقول مراسلتنا في لندن انها شاهدت يوما احدى صديقاتها الحميمات وقد ظهرت عيناها جميلتين جمالا ملحوظا لم يعرف من قبل فدهشت لذلك ، ولكن صاحبتها أنبأتها أنها خرجت حالا من صالون جويس سدني للتجميل حيث ركبت لها رموشا صناعية مناسبة في اللون والطول لاتساع حدقة العينين ، وقررت أنها لم تشعر قط بأي عمل لهذه العملية التجميلية ، لان صاحبة الصالون – وهي احدى خريجات معاهد التجميل الانجليزية – تستعمل فرشاة ناعمة ولها يد ساحرة في تركيب وتسوية الاهداب الصناعية وأنها أتمت لها تجملها بهذه الاهداب في سرعة فائقة وبدون ألم وأنها تشعر الآن بأن أهدابها غير طبيعية .

فاذا كانت الطبيعة لم تمن عليك يا سيدتي بأهداب جميلة تضفي عليك سحرا وجاذبية فلا تحزني اذ يمكنك في فترة لا تزيد على النصف ساعة أن يكون لديك أهداب فيها الفتنة والسحر اذا ما نفذت تعليمات صالون جويس سيدني للتجميل ... ولا يجولن بخاطرك أن هذه الاهداب ستتساقط بعد يوم أو يومين .. لا .. فانك اذا واليتها بالعناية أمكنك الاحتفاظ بها ثلاثة أسابيع ... أما التي تقوم بمهمة لصق هذه الاهداب فيجب أن تدرس هذه العملية في معاهد التجميل العالمية في لندن أو في غيرها من بلاد الله .. فهي تنتقي في رشاقة وخفة كل هدب من الاهداب الصناعية فتغمسه في المحلول اللاصق الذي يحتفظ بسر تركيبه ثم تلصقه بأحد أهداب عينيك كما توضح هذه الصورة التي أخذت في معهد التجميل سالف الذكر

ولتفريق الاهداب تغسل الاعين بماء دافيء يزيل كل أثر للغبار وما استعمل في التجميل ثم تجرى عملية تفريق الاهداب بواسطة فرشاة ناعمة .







جمال المرأة

أساليب التجمل فى تطور مستمر فلقد كانت المرأة بالامس تتكلف فى زينتها وتسرف فى أساليب تجملها اسرافا يبعدها عن حد المألوف بل يخرجها عن تلك الطبيعة الهادئة ..

أما الآن فلقد أضحت أساليب التجمل من البساطة والسهولة بحيث أتاحت للمرأة أن تجمع بين الفتنة والسحر

حاجبيك ... لقد زالت الآن مودة الحواجب المطلية بطلاء ملون مصطنع ... فرشيهما بفرشة صلبة عليها قليل من زيت الخروع ثم اصلحى أطرافهما بالقلم المعد لذلك ..

شفتيك ... ان أحدث أساليب التجمل تحتم عليك أن تلتزمى حدود شفتيك عند وضع الروج .. فارسمى شفتيك بدقة وليكن ذلك بطرف «البنسة» أو بالفرشة المعدة لذلك ..

بشرتك .. لا تكثرى من وضع التواليت والا بديت كالمومياء ... ضعى البودرة فى دقة واحكام واحسنى توزيعها فى أطراف وجهك وتخيرى اللون الذى يناسب لون بشرتك ..

رموشك ... لم تعد الرموش المتصلبة عنوان الفتنة ورمز الجمال .. اقلعى عن عادة وضع الرميل فى كل صباح ومساء واستعينى عنه بزيت الخروع أو الفازلين ..

جفنيك .. ليس بمستحسن أن تكثرى من وضع الظلال الملون فى جفنيك .. واقتصرى على استعمالها فى السهرات وفى الليل دون النهار واكتفى بوضعها على طرفى الجفنين .

خديك .. لم يعد المسحوق الاحمر متفقا مع أساليب التجمل الحديثة .. استعيضى عنه بالكريم الاحمر وضعى قليلا منه على أصبعك

اعرفى وجهك



أفلت القيد من يد معاهد التجميل هذا العام واصبح جمال المرأة رهن اشارة اصحاب محال التفصيل الراقى فقد ظهر أن الجونيلات الطويله والواسعة قد أثرت على شكل قامتك وعلى وجهك أيضا .

ويقول « جاك فاته » أحد كبار مبتدعى الازياء فى باريس ان السمرة المصطنعة لم تعد تتفق مع الزى الجديد وهو يوصى السيدات بأن يستعملن البودرة الباهتة الشفافة . وينكر نتف الحواجب كل الانكار . أما الجفنان فيفضل لهما اللون البنفسجى الفاتح ولا يرى انسب من الاحمر القانى لاصبع الشفاه . وأخيرا فهو يؤثر الوردى لونا للاظافر بدلا من الاحمر الغامق .

ويضيف جاك فاته الى ما تقدم أن هذا الماكياج الباهت الذى يميل قليلا الى البنفسجى ينسجم مع الجونيلات الحديثة التى تغلف الساقين فلا تظهر منهما الا سحرهما وجمالهما .

واذا اردت ياسيدتى أن تسيرى مع آراء «جاك فاته» الى النهاية فعليك بتسريح شعرك على الطريقة الآتية : موجى شعرك واسبليه على الجزء الاعلى من جبينك . . هأنت ذى قد أصبحت سيدة موديل ١٩٤٨

ولنسأل الآن «مارسيل روشا» وهو أحد كبار اصحاب محال الازياء ، لنسأله رأيه عن طريقة تجميل المرأة . انه يتفق مع زميله فيما ذهب اليه ولكنه من حيث الشعر يفضل أن يترك طبيعيا فلا يصبغ ولا يعقص . أما عن الشفتين فهو أيضا يخالف جاك فاته ويطلب أن يكون أحمرهما باهتا . ويوصى السيدات أن يرسمن على أعلى خدهن نقطة سوداء (حسنة) فهى تتمشى مع زى هذا العام .

وتقول «اليزابيت اردن» صاحبة معاهد التجميل المعروفة باسمها أن وجه السيدات هذا العام يجب أن يكون طبيعيا ونضرا وعذبا .

اذا كنت ترتدين فستانا احمر فاحرصى على أن يكون لون أحمر شفتيك وخديك واظافرك منسجما ولون فستانك فأن من أبغض الاشياء أن يرى الانسان على سيدة واحدة ثلاثة ألوان من الاحمر مجتمعه .

اذا كنت سمراء وترتدين فستانا أصفر فلا تضعى على جفنيك كحلا اسود لان الاصفر يعكس اشعته على الاسود ويظهره بشعا للغاية .

واذا ارتديت فستانا أخضر فيجب أن تستعملى لخديك ولشفتيك أحمر فاتحا وخفيفا . وان اللون البنفسجى يتطلب الاحمر الفاتح .

أما أحمر الشفاه ولونه هذا العام فلم يعد يعطى فرصة للسيدات كى يصلحن من شكل شفاههن اتبعى اذن خطوط شفتيك الطبيعية ولمعيهما باستعمال نقطة جليسرين درجة ٣٠

اذا كنت تتبعين الموضة الجديدة بحذافيرها فعليك بتطليق اللون الاحمر الغامق من اظافرك واحلال اللون الوردى محله سواء اكان على أظافر يديك أم قدميك .





ها هو ذا الطفل الصغير فى مهده فى وضع مريح مفيد للصحة

لجام الأطفال

اخترعت فى أمريكا آله يتمكن بها الطفل الذى لم يتجاوز الشهر من عمره من الوقوف على قدميه وعرضت فى أحد المؤتمرات التى عقدت أخيرا بنيويورك ومخترعها هو الدكتور جوزيه بولليرى من مونتفيديو باوروجواى .

والآلة عبارة عن لجام من القماش معلق بقطعة من السلك متصلة بخطاف ويقول الدكتور بولليرى أنه بعد خمس سنوات قضاها فى التجارب يمكنه أن يؤكد أن تعليق الاطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الشهر والعام فى وضع رأسى يفيدهم من وجهتين الاولى هى التغلب على الامراض المعدية التى تصيب الجهاز التنفسى والاخرى تسهيل عملية الهضم وقد أجرى أخيرا تجربة وجد منها ان بين كل مائة طفل وضعوا فى هذه الآلة لمدة ساعتين يوميا لم يصب الا ٤و٧ ٪ بالامراض التى تصيب الجهاز التنفسى أما فى حالة الاطفال الذين لم تستعمل معهم هذه الآلة فان ٣٤ ٪ منهم أصيبوا بامراض الرئة .

وهذه الآلة أو اللجام الذى أطلق عليه هذا الاصطلاح جعل خصيصا لاستعماله فى المستشفيات وفى ذلك يقول الدكتور بولليرى ...

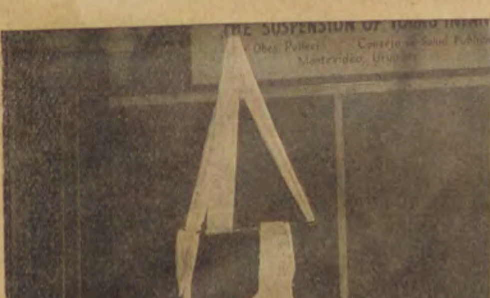
« فى المنزل يوجد عادة طفل واحد صغير يرعاه ويلاحظه عدد كبير من الافراد بينما فى المستشفى يوجد عادة كثير من الاطفال ليس لهم ما يكفيهم من الافراد لرعايتهم .. وفى المنزل تطعم الام وليدها بعد رفعه من مهده فيتوفر له بذلك الوضع الرأسى المرغوب فيه بينما نجد أنه فى كثير من المستشفيات تستعمل الزجاجة المحتوية على غذاء الطفل بوضع طرفها فى فمه وهو مستلق على ظهره فبواسطة هذه الآلة يوضع الطفل فى وضع رأسى مرتين فى اليوم كل منها لمدة ساعة

ولما كان من المهم جدا أن يغير الاطفال أوضاعهم دائما ولا يوجد فى كثير من المستشفيات العدد الكافى من الممرضات لمراعاة ذلك الامر . فان هذه الالة تعوض من هذا النقص فى عدد الممرضات

وكما تستعمل هذه الآلة فى أوروجواى تستخدم ايضا فى باريس وفى المستشفى الذى يعمل به مخترعها يوضع كل الاطفال حديثى الولادة فى هذه الآلة وهناك الآن أكثر من ١٠٠ آله تستعمل فى هذا المستشفى يوميا .

وحالما يصل الاطفال الى نهاية الشهر الاول من أعمارهم يوضعون فى هذه الآلة لمدة ساعتين يوميا ويستمرون على ذلك الى نهاية العام الاول

ويقول الدكتور بولليرى أن كثيرا من مستشفيات الولايات المتحدة الامريكية ستستعمل اختراعه قريبا .



انها تتهيأ لوضع الرضيع الصغير فى الآلة التى تجنبه الكثير من الامراض



فى هضبة التبت سبقوا الدكتور جوزيه فى اختراعه منذ آلاف السنين

عدم النظام يورث التعب

سمعتها تقول « انى لا أستريح دقيقة واحدة طول النهار واذا ما حل المساء تهالكت على أول مقعد وأنا ألهث من شدة التعب » وكم من ربة منزل سمعتها تشكى نفس الشكوى ..

هل تعلمين ياسيدتى انك انت سبب هذا التعب الذى لا تجنين منه فائدة تذكر بالقياس الى المجهود الذى تقومين به . ان بعض الحركات التى تعملها ربة المنزل قد تبدو بسيطة ولكنها اذا كررت وغالبا ما تكرر تنهك القوى . ولست بحاجة الى القول ان معظم هذا المجهود يضيع سدى ولكى تتفادى هذا الجهد الضائع عليك أن تنظمى أعمالك بطريقة توفر عليك هذا الجهد وأن تتبعى النصائح التى نقدمها اليك على هذه الصفحة : —

١ — تفادى ادوات المطبخ التى تحتاج الى تلميع وفضلى عليها الادوات المدهونة أو المكسوة بطبقة من التوتياء والتى لا تحتاج أكثر من الغسيل العادى بالماء والصابون .

٢ — لقد تعودنا **فى مصر** أن نضع الحلل الاوانى والصحون وما اليها على رفوف مكشوفة معرضة للغبار وهذا بطبيعة الحال يتطلب منا مجهودا لا نهاية له من تنظيف غبار ومسح صحون الخ .. أما اذا وضعنا كل هذه الادوات فى خزانة مقفولة وفرنا على أنفسنا كل هذا التعب .

٣ — وفرى على نفسك كثرة التنقلات من مكان الى آخر فى المنزل أو فى المطبخ بأن تضعى الاشياء التى أنت فى مسيس الحاجة اليها فى متناول يدك . لا تضعى الصحون مثلا أو الملاعق على رف عال حتى لا تضطرى الى وضع كرسى والوقوف عليه لكى تصلى الى الشىء الذى أنت فى حاجة اليه وكم من مرة عرضت نفسك للسقوط من جراء هذا التسلق العديم الفائدة . ضعى الاشياء التى تستخدمينها الا قليلا على الرفوف العالية أما التى تستعملينها كل يوم وكل



ساعة فضعيها بالقرب منك أو على الرفوف السفلى . أما ادوات التنظيف كالمكنسة والريشة وما اليها فضعيها كلها فى مكان واحد لانك تستعملينها عادة فى آن واحد .

٤ — يجب أن يكون عندك كرسى متحرك بحيث يعلو وينخفض حسب الطلب ككرسى البيانو سواء بسواء لم تعملين واقفة وفى استطاعتك أن تعملى وأنت جالسة ؟ اشفقى على ساقيك . انه فى استطاعتك أن تكوى ملابسك وتقومى بتنظيف الصحون والملاعق وانت جالسة على كرسيك . يجب عليك أيضا أن **تحضرى** منضدة تقفل وتفتح كالتى تستعمل على البلاج والتى تستطيعين نقلها من مكان الى آخر بكل سهولة . وهناك أيضا المنضدة التى تسير على عجلات فهذه أيضا تسهل عليك أمورك الى حد بعيد .

٥ — اياك والسرعة . يجب أن تتعودى عمل كل شىء بهدوء . فان السرعة غالبا ما تكون سببا فى تكسر الصحون وقلب الزجاجات الملأى بالسوائل وحرق الايدى وضياع الملاعق الصغيرة فى صفيحة الزبالة . ان السرعة سبب كل المصائب التى قد تقع فى المنزل . وقديما قال المثل العربى فى التأنى السلامة وفى العجلة الندامة . الافضل لك اذن ياسيدتى أن تنظمى أعمالك صباح كل يوم واذا كان وقتك لا يتسع لكل الاعمال التى ستقومين بها أجلى بعضها لليوم التالى .

لتلافى الحركات التى لا فائدة منها :

• ضعى وأنت تخيطين ملابسك كل ما تحتاجين اليه عن يمينك على منضدة صغيرة وضعى على الارض سلة صغيرة لتلقى فيها القصاصات حتى توفرى على نفسك كنس الغرفة بعد فراغك من الخياطة .

• عندما تقشرين فاصوليا خضراء . ضعى الفاصوليا عن يسارك وضعى أمامك الحلة التى ستطبخين فيها . ضعى عن يمينك الورقة التى ستلقى عليها القشر .

• اذا سقطت نقطة صلصة على البلاط امسحيها بسرعة حتى لا تلصق على الارض ويصبح من الصعب تنظيفها

• واذا كنت تستعملين مكواة كهربائية اجعلى سلك الكهرباء عن يمينك .

لتلافى مشاكل الخدم

• يجب أن تتفقى مع خادمك قبل كل شىء عن أجره وهل يدخل فيه كساؤه أو أنك ستتكفلين بهذا الكساء حتى يبدأ العمل على نور كما يقولون ..

• لا تشتمى خادمك وخاصة أمام ضيوفك فانه انسان له كرامته وله عزة نفسه

• لا تحاسبى طباخك وتبينى له أنك غير واثقة فى ذمته من غير داع ، اذ تمكن مراقبته فاذا حاول السرقة من الخضار اكشفيها اذا كان تحت يدك دليل على سرقته

• اتفقى مع طباخك على كمية السمن قبل البدء فى الطهى حتى لا تظنى به الظنون

• اجتهدى ألا تقوم علاقات من الود الشديد بين طباخك وبين خادمتك وخاصة اذا كانت جميلة فان هذا يسبب لك متاعب شتى ، وليس من الضرورى أن تحاولى ايجاد سوء تفاهم بينهما

• راقبى صحة مربية أطفالك ونظافتها حتى تطمئنى على صحتهم ونظافتهم

• اجتهدى أن تشرفى بنفسك على المطبخ وأدوات المنزل وخزينه فان المال « السايب » كما يقول المثل يعلم السرقة ..

• اقرئى ما فوق هذا خاصا بالخدم واعملى به تجدى أننا كنا مخلصين فى نصائحنا .



تخيري معنا



هاك ياسيدتى بعض ما وصلنا من الازياء الحديثةاخترنا لك منها أجملها وقدمناها لك . فنرجو أن تروق لك مثل ما راقت لنا . ولا بد أنك ستلاحظين عندما تمعنين النظر فى البعض من هذه الازياء أنها تحتاج لشىء من المهارة والدقة أثناء تفصيلها فنوصيك اذا ما فكرت فى نقل واحد من هذه الازياء بتوخى الدقة التامة فى صنعها .. ..













فى زواج ولية العهد

بالرغم من القيود الموضوعة على حرية تداول الملابس وصعوبات التموين فى الاقمشة الا أن الزوار الملكيين والضيوف الذين وصلوا من خارج انجلترا لحضور حفلة زفاف الاميرة اليزابث على دوق ادنبرج قد دهشوا حينما حضروا الى كنيسة وستمنستر وشاهدوا موديلات شتى ونماذج أجمل مما ظهر منذ سنوات عديدة فى انجلترا

أعدت دوقة كنت ثوبا من اللون الاحمر الزاهى المشجر باللون الفضى . وهو يأخذ شكل الجونيلة من أعلا ولكن ذيله طويل جدا ومضموم ومرتفع حتى الخصر . غير أن فستان دوقة جلوستر كان أفضل فى نظر الحاضرين فقلده معظمهم وهو عبارة عن جونيلة كريب زرقاء ينتهى فى الذيل والاكمام ببليسيه رفيع ودقيق .

وكان كثيرات من الضيوف يفضلن عدم لبس الاثواب الطويلة الجرارة وكن يلبسن أحذية من الاطلس المبطن بالساتان والتافتاه

ولا شك أن موضة الجونيلة الطويلة قد حازت القبول والاعجاب فلبسها الكثيرات من السيدات .



١ ــ نماذج من الفساتين التى ظهرت فى حفلة زفاف ولية عهد انجلترا : الى اليسار فستان بيج له ترواكار محبوك وينتهى التروكار وأطراف الاكمام بشراريب ذات اللون الاسود البديع



وارتدت بعض السيدات فساتين بكم طويل ضيق وحزام مبطن حول نصف الخصر . والفستان مزخرف بخطوط جميلة متقابلة تحت الوسط على شكل مثلث .

وظهر فستان من أجمل الموديلات ترتديه أميرة من الزائرات الاجانب ولكن تصميمه وصنعه كان فى لندن . وهو أخضر اللون ذو نقط ذهبية ويلبس فوقه جاكيت عليها خطوط مطرزة ومتقابلة فى النصف وتغطى الجاكيت أكثر من نصف الجونيلة

وقد عادت القطيفة ثانيا فظهرت فى موديلات الفساتين الجميلة التى شوهدت فى الحفلات الكثيرة التى أقيمت .

٢ ــ النموذج الكبير هو أحد الفساتين التى شوهدت على الاميرة مرجريت شقيقة العروس ولية عهد انجلترا وهو طويل تضم أطرافه الى الخلف كما له حزام نصفى من الخلف أيضا يربط على شكل فيونكة عريضة

وكان اللون الاسود منها هو المحبوب . وكانت هذه الفساتين بسيطة جدا منها الطويل الجرار ومنها متوسط الطول . وفضلت السيدات الكبيرات نوعا فى السن الفساتين القطيفة المحلاة بالالوان الذهبية مثل فساتين السهرة .

وكانت أنواع الفراء التى ظهرت فى حفلة الزفاف آية فى الجمال . فقد ارتدت الكثيرات جاكيتا طويلا من الفراء كما ارتدت غيرهن جاكتا قصيرا من فراء الثعلب النادر .

معرض الأزياء



هذا المعرض الذى نقدمه لك على هذه الصفحات معرض يخضع خضوعا تاما جامعا مانعا لدستور الموضة الذى وضعته باريس هذا العام وفرضته على سائر بلاد الدنيا فرضا هو أقرب الى الالزام مع أنه صادر عن أعظم بلاد العالم تقديرا للحرية وتقديسا لها فى جميع الظروف والاوقات .

والدستور الخاص بالازياء كما نعلم هو الذى قرر ألا يرتفع الفستان عن الارض أكثر من ثلاثين سنتيمترا ويا حبذا لو كان ٢٥ أو ٢٠ سنتيمترا فقط لا غير ، وقد



رأى دعاة الموضة الجديدة أن يترجح الفستان بارتفاعه عن الارض بالنسبة التى ذكرناها الآن أى بين ٣٠ و ٢٠ سنتيمترا وجعلوا السيدات أحرارا ، فارتفاع ثلاثين سنتيمترا عن الارض لا يلبس الا فى الصباح ، أما بعد الظهر فينبغى أن يكون الفستان مرتفعا خمسة وعشرين سنتيمترا فقط أما فى حفلات العشاء فلا ينبغى أن يزيد الارتفاع على عشرين سنتيمترا ..

ويقرر دستور الازياء الجديد أنه ممنوع منعا باتا أن تحشى أكتاف الفستان بأى شىء كما أنه فرض أن تكون الجونيلة طويلة وأن يكون الخصر رفيعا دقيقا ، كما قرر أن يكون الصدر ممتلئا وكذلك حبذ الدستور الجديد أن تكون الارداف عريضة ، وليس على السيدة بأس من هذا على الاطلاق !

ثم رسمت الموضة ذيولا لها فجعلت الجوارب تتبع فى ألوانها هذه الموضات الجديدة فأصبح لا يلبس منها فى أثناء النهار الا الجوارب ذات الالوان الرمادية أو البرونزية أما فى حفلات السهرة أو فى السواريهات فأن ألوان الجوارب يجب أن تكون اما خضراء أو حمراء ..

(البقية على الصفحة التالية)





وهذا المعرض الذى ننشر لك بعض صوره هنا لا يزال يثير مشاكل بين أنصار الموضة الجديدة وخصومها فأن خصوم الموضة – وفى مقدمتهم ممثلات السينما – فى هوليوود يقولون ان الموضة الجديدة تتطلب من الانثى أن ترتب جسمها وتعدل فيه ليناسب الثوب أما الاصل فى الموضة عندهم أن يرتب الثوب ويعدل حتى يلبس الجسم !

وقامت ممثلات السينما فعلا بهجمات متوالية على الموضة الطويلة الا أن رئيسة تحرير (الهاربرز بازار) ردت على هجماتهم ذاكرة أن الموضة الجديدة تستلزم من السيدة كثيرا من الاحتشام الذى فقدته المرأة منذ القرن الثامن عشر ، وأن هذه الموضة تجعل السيدة محترمة أنيقة وتفرق بينها وبين خادمتها وتجعل الناس طبقات !

ويرد عليها الرجال وهم فى ذلك صنفان : الازواج منهم ضد الموضة لانها تكلفهم قماشا فوق طاقتهم ، أما غير المتزوجين فيشكون أن الملابس الطويلة تحرم العيون من النظر الى سيقان السيدات



الجميلة ، وفى ذلك ضرر يؤثر على حركة الزواج ، فأن الرجل لا يتزوج الا اذا اطمأن الى جمال سيقان الفتاة !

وترد على ذلك كله محررة (الهاربرز بازار) بأن كلام خصوم الموضة ان هو الا هراء لا طائل وراءه ، لانه كلام يتصل بمشاعر غير شريفة ولا رقيقة ولا تناسب الرجال المثقفين ، وأنهم يريدون موضات تحيى فيهم النزعات الجنسية بينما موضات هذا العام ترد السيدة الى مقامها الرفيع من حيث الشكل والموضوع الى ما كانت عليه فى القرون الماضية حيث كانت النساء رياحين تشم لا طعاما يؤكل!

ثم تقول المحررة فى ختام المعركة ، اننا نتعارك على شيء قد تقرر وانتهى أمره ولا سبيل الى الرجوع فيه فأن الشتاء كاد يولى والسيدات جميعا بلا استثناء حتى الممثلات قد خضعن من غير قيد أو شرط لهذه الموضات الجديدة ..

(البقية على الصفحة التالية)







كما أن خصوم هذه الموضة ، يقولون ان الحشمة التى تقول عنها محررة الهاربرز تضايق نشاط السيدات لان الموضـــة تكتف سيقانهن وتفرض عليهن خطواً لا يكون الا لسيدات الصـــالونات أو المثريات اللائى يملكن سيارات خاصة ، أما بقية السيدات العاملات ـ وهن الاغلبية الساحقـــة ـ فهذه الموضة السخيفة تحول بينهن وبين نشاطهن فى أعمالهن ٠٠

وبعد فهذا آخر ما وصلنا من مراسلتنا فى باريس عن مشاكل الموضة الجديدة ننشره بمناسبة الشهرين الاخيرين من الشـــتاء ٠٠ ننشره وقد ســـبق السـيف العزل كما يقولون فى الامثال ، فقد انتصرت الموضات الجـديدة فى مصر وأصبحنا لا نشاهد فى القاهرة أو فى المدن المصرية الاخرى الا فساتين طويلة أنيقـة كاملة من حيث ملحقاتهـا كالتمبعات والقفازات ، وسوف تنفعنا فى العـام المقبل سواء بقيت الموضة طويلة أو قصرت من جديد



ان ضة الجديدة تفرض وجودها
فى كل كان وتلتزم بها كل سيدة ،
ولا تعفى احدا من الخضوع لتقاليدها،
وها نحن أولاء نرى على هذه الصفحة
ثلاثة أثواب جديدة ، أولها صاحبته
فى حديقة ومع ذلك فهى أنيقة أناقة
مرتدين الفستانين الآخرين اللتين
تبدوان فى أجمل الصالونات







...يات من لندن

...العامين الاخيرين برزت انجلترا فى الصدارة
...ت الخلق والابتكار فى الموضات ، وها هى ذى
...ا ثلاثة أثواب على هاتين الصفحتين، آية فى الذوق
...ال . وخاصة اذا اتجه الانجليز الى موضات
السواريهات





الذى يكتب هذه الكلمات التى تقرئينها رجل! ومختار هذه الفساتين التى تشاهدينها سيدة ! وكثيرا مايختلف الكاتب مع المختارة ولكنه اختلاف تنتج عنه هذه الصفحات البديعة التى تقدمها لك « بنت النيل » عن آخر موضات وصلت اليها من باريس

وباريس مصدر الاناقة والذوق الرفيع تنحو فى موضات هذا العام نحو الجمال المعقد ، فقد تقلدها الدول الاخرى



فى الموضات الطويلة وتنافسها فى الالوان ، ولكنها لن تستطيع ان تخلق هذا الجو المبتكر فى عالم الاناقة والثياب

وانك لا تستطيعين تفصيل هذين الثوبين المعروضين هنا دون أن تفكرى فى القبعة ، ثم تفكرى مرة ثانية وثالثة فى القفاز والحذاء والجورب ، فكلها أشياء ضرورية ليبدو جمال الثوب ظاهرا ومنسجما مع صاحبته .

وهنا كان التعقيد ولكنه تعقيد ضرورى حتى تبلغ السيدة ما تريده من اختيار أحد الثوبين .

ملابسك الداخلية



نقدم لك على هذه الصفحة بعض الملابس الداخلية ، فلا تهملى النظر اليها او اخذ المثل عنها ، فهى عند السيدة العاقلة وخاصة المتزوجة أهم جدا من الملابس الخارجية ، فان الزوجة التى تعنى بملابسها الداخلية تكتسب ثقة زوجها وتقديره واحترامه

لا ينبغى أن تكونى طلاء أمام الناس فقط ، وحتى اذا كانت هذه سياستنا أمام الاغراب الذين نلبس لهم الفساتين الانيقة فان هذه السياسة لا تليق مع الازواج

وهذه الملابس الداخلية دقيقة فى صناعتها وتحتاج الى عنايتك ، فحاذرى أن تهمليها فان اهمالها يسبب مضايقات للملابس الخارجية ويفسد ذوقها ويقلل من أناقتها ..





دنيا الكبار في عالم الصغار

يتعلم الطفل قبل بلوغه الخامسة من عمره كثيرا من منزله ومما يراه فى الطرقات ومن زملائه الذين يتخذهم أصدقاء له .. ويحمل بعد ذلك نتائج ما تعلم الى المدرسة التى يلتحق بها وهناك تجد فيها المشرفة عليه أساسا تبنى عليه معاملتها له مستقبلا

وطريقة استغلال الطفل لوقته من سن الخامسة الى السابعة تؤثر على مستقبل حياته بأجمعها فاذا ماعرفت المشرفه عليه فى المدرسة تاريخ حياته قبل التحاقه بالمدرسة أمكنها أن تساعد الطفل كلما احتاج اليها سواء طلب هذه المساعدة أم غاب عنه طلبها .

ويتعلم الطفل طوال وقته ويمكنه الافادة مما يجرى فى الحياة اليومية أكثر مما تهيئه له أفضل حجرات الدرس ولكن يتم ذلك فقط عندما يجد من يوجهه للنظر الى كل ما تقع عليه عيناه ، ولو أن ذلك لا يعنى ان أن حجرة الدراسة ليست لها الاهمية القصوى التى نظنها فهى للطفل حجرة عمله ومكتبته .

فانظرى معنا دنيا الكبار فى عالم الصغار

(١) يمكن للاطفال الملحقين بمدارس رياض الاطفال الانجليزية صنع طائرات تبقى متماسكة فى الهواء .

(٢) توجد أوقات يود فيها المرء أن يكون وحيدا ليتابع قراءاته ،وهذا الطفل الصغير قد سمح له بذلك ، ففى مدارس رياض الاطفال يشجع الصغار على اللعب أو العمل منفردين يهدفون من وراء ذلك الى انماء الشخصية الفردية للطفل

(٣) هذا القطار الخشبى الذى يركبه أربعة من الاطفال قد بناه راكبوه تحت اشراف مدرستهم التى عرفت كيف تركز اهتمامهم فى هذا العمل وتدفعهم الى الرغبة فيه .

(٤) من الدروس الهامة التى تلقن فى مدارس رياض الاطفال ماكان منها خاصا بترتيب الاشياء المختلفة فى مكانها وتعويد أنفسهم النظافة وحب النظام. وهذه الصورة تظهر مسكنا يتألف من حجرة نوم ومطبخ صغير، وعلى الاطفال أن يقوموا بترتيب الفراش والطهى بل مقابلة من يزورهم من الاصدقاء والترحيب بهم .

(٥) ان الطاهية الصغيرة التى تشكل العجينة التى فى يدها ، وزميلتها



١



٢



٣



٤











التي تساعدها ، لا تلعبان كما قد يتبادر الى الذهن بل انهما تقومان بتجربة عملية ستتكرر عندما تتبادلان الاوضاع فترتدي المساعدة قبعة الطاهية ومئزرتها وتقوم بالدور الرئيسى بينما تساعدها زميلتها ·

(٦) صنعوا مقهاهم الخاص بهم بمساعدة مدرستهم فاذا بالمقهى مقاعد ومنضدة ولوحة اعلان عن أسعار المشروبات التى تقدم وكل فرد يتناول بغيته بعد دفع ثمنها · أما الطفل صاحب المقهى فانه يتذوق بعضا مما يبيعه ! !

(٧) اضطرت المضيفة الى ترك ضيوفها الذين حضروا لتناول الشاى وذلك لرعاية طفلها الذى حملته بعد ذلك من مهده ليراه الضيوف وليبدوا اعجابهم به ···

(٨) يشترك كل من الطفل والقرد فى حبهما لرؤية الاشياء وقد قلبت رأسا على عقب ، ويختلفان بعد ذلك ، اذ نجد القرد لا يعير الامر بعد ذلك اهتماما أما الطفل فنجده يعجب ويتساءل عن السبب الذى من أجله لم تنقلب المرئيات كما انقلب هو

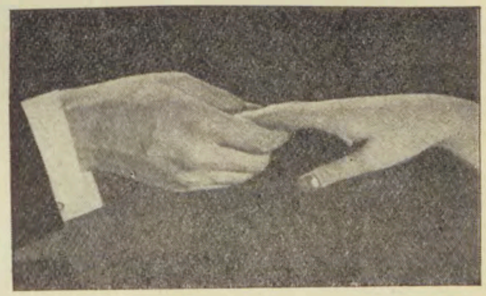
(٩) ركن من أركان احدى حجرات المدرسة وقد أعدت خصيصا للهو الاطفال بالصلصال حيث يقوم كل منهم اما بعمل نماذج أو محاكاة نماذج أخرى أو صنع ما يخطر على فكره فيجد بذلك متنفسا طبيعيا لافكاره

شخصيته فى تحيته

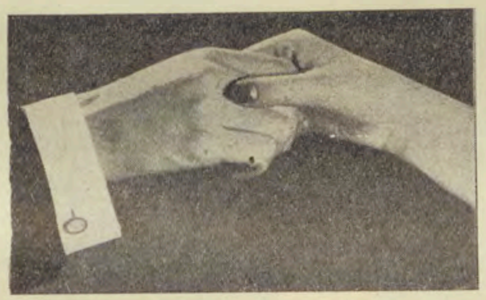
كثيرا ما تصافح السيدات رجالا فتختلف طريقة المصافحة ، ويسمع الناس تعليقات شتى على مصافحة الرجل لاحدى السيدات ، وتكثر التعليقات خاصة اذا تقدم أحدهم لخطوبة ، فأن كثيرات يستخلصن من طريقة مصافحة الخاطب شخصيته ، ويبنون كثيرا من النتائج على تحية باليد عابرة .

وقد رجعنا الى احدى المقالات عن علم النفس ، ولخصنا على هذه الصفحة كثيرا مما يدور بخلد السيدات ، حتى اذا أردن أن يبنين نتائج على المصافحة كان هذا المقال المصور خير معين لهن ، فقد تقوم مشاكل على أشياء تافهة ، يحلها لنا هذا المقال فلا تذهب بنا المذاهب الى غير ما انطوت عليه نفوسنا

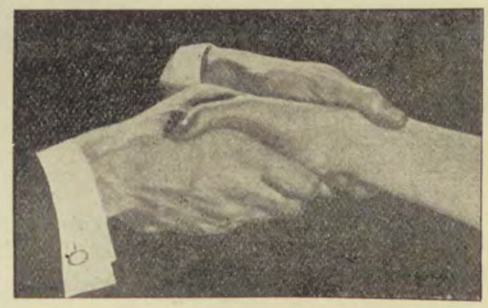
هذا ما حدثنا به علماء النفس وأكبر الظن أنهم على حق فيما ذهبوا اليه ولنا كبير الامل أن نقدر ما ذهب اليه علماء النفس فى هذا الموضوع



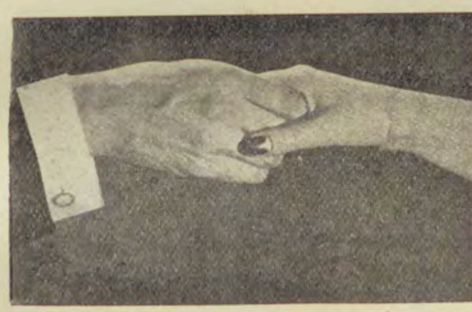
١ ـ اذا كانت يده رخوة فهذا دليل على ضعف فى شخصيته وميل الى الكسل وبعد عن الشجاعة



٢ ـ هذا سلام المتملق الذى يجيد فن الاطراء وهو يكشف عن شخصية متصنعة ونسائية .



٣ ـ انه يصافحك بحنو وعطف لانه ذو شخصية عاطفية مندفعة لا تعرف المداهنة والتملق .



٤ ـ أما اذ صافحك بنصف أصابع يده فهذا دليل على عدم اهتمامه بك وبعده عن الاخلاص .



٥ ـ واذا لم يشد على يدك فأنه أنانى واقعى . أن مثل هذا الرجل يتضايق منه النساء .



٦ ـ هذه المصافحة لا غبار عليها . ان صاحبها يحمل شخصية قوية يمكن أن تضعى ثقتك فيها .

قلت لى

لست أدرى كيف اصف لك هذه اليد التى خطت هذا الخطاب الغفل من الامضاء .. انها يد لا هم لصاحبها أو لصاحبتها الا خراب البيوت وهتك الاعراض ...

لقد تقدم لخطبة شقيقتى محام شاب بعد ما رأى فيها من الخلال الحميدة ما شجعه على التفكير فى الزواج . ولم يمض يومان على قبول طلبه ومعرفة الاقارب والاصحاب حتى وصل الينا خطاب بتوقيع « صديق مخلص » يحذرنا من هذا الشاب الذى لا هدف له ـ على حد قوله ـ الا التغرير بالبنات وتمضية أوقات طيبة معهن ثم التوسل بأية طريقة لفض الخطوبة ..

والادهى من ذلك أن والدتى صدقت ما جاء فى هذا الخطاب دون أن تتحقق من صدق ما جاء فيه وصرفت المتقدم لخطبة شقيقتى بدون ابداء الاسباب وعبثا حاولنا أن نثنيها عن عزمها ...

قلت لها

لا تلومى والدتك على ما فعلت فقد سبق أن قلت لك أن هدف الوالدين اسعاد الابناء . فهى بسلوكها هذا ارادت أن تدفع عن ابنتها شر زواج فاشل .

أما عن صاحب هذا الخطاب المجهول فلو كان مخلصا حقا لجاء من تلقاء نفسه الى شقيقتك أو لوالدتك ناصحا محذرا ولكنه جبان شرير فلا تلتفتى الى ما يزعم أو ما يختلق من أكاذيب . وأحسن رد على خطابه المغرض هو المضى فى تنفيذ مشروع الزواج اذا كان الشاب موضوع حديثك قمينا فعلا بأن يكون زوجا لشقيقتك ...

وقديما قال المثل : الكلاب تنبح والقافلة تسير ...

خليل صابات

تغذية الطفل

بعد الفطام

يجب أن يحتوى فى هذه الفترة من حياة الاطفال على جميع المركبات الغذائية الاساسية وفيما يلى موجز لهذه المواد : —

١ — المواد البروتينية وهى التى تستخدم فى بناء انسجة الجسم واطراد نموه فى هذه الفترة ويجب أن يضم غذاء الطفل اليومى على ٢٠٪ من هذه المواد حتى ينمو نموا طبيعيا وأهم هذه الاغذية هى أنواع اللحوم والاسماك والبيض والبقول النباتية والحبوب والياميش بأنواعه وكذا الفواكه المجففة

٢ — المواد الكربوايدراتية وهى باحتراقها فى الانسجة تعطى الجسم الوقود والطاقة اللازمة لاداء وظائفها البيولوجية والفسيولوجية على وجه سليم وأهم هذه الاغذية هى الارز والمكرونة والفواكه والمربى وبعض أنواع الخضروات كالبطاطس

٣ — المواد المعدنية وهى عبارة عن أملاح الجير والحديد والمغنسيوم والبوتاسيوم والصوديوم واليود وغيرها وهى التى لا يستغنى عنها الجسم لاداء وظائفه الداخلية ونمو جهازه العصبى وهيكله العظمى وامداد الغدد المختلفة بعصاراتها :

والمعروف أن غياب عنصر أو أكثر من هذه العناصر يؤثر فى نمو جسم الطفل ويعرضه لامراض شتى أهمها الكساح وفقر الدم ومرض الجويتر وحموضة الجسم ..

وغالبية هذه العناصر موجود فى الخضروات الطازجة وكذا الفواكه الطازجة ونخالة الخبز ..

٤ — الفيتامينات وهى مواد معقدة التركيب ذات أهمية عظيمة فى المحافظة على حالة الجسم الصحية ودفع غائلة الامراض عنه وعدم احتواء غذاء الطفل على واحد أو أكثر من هذه المواد يؤدى الى الاصابة بأمراض نقص التغذية التى أهمها البلاجرا والبربرى والاسقربوط والكساح والعشا والضعف العام والملاحظ ان الاكثار من تعاطى اللبن والخضروات الطازجة وكذا الفواكه يعطى الجسم ما يلزمه من هذه الفيتامينات .

وعلى ضوء ماذكر من المواد الغذائية الرئيسية كون الاتحاد الامريكى للتغذية عدة جداول تحتوى على مجموعة من الاغذية المختلفة تضم كل المواد الضرورية لحياة الطفل ويتحتم على الام الامريكية ضرورة تغذية طفلها على ضوء هذه الوجبات وفيما يلى احتياجات طفل فى الثانية من عمره فى ٢٤ ساعة .

لبن طازج من ٣ — ٤ فناجيل ولا مانع من تعاطى نصفها على شكل مهلبية

خضروات بطاطس أو بطاطا أو أى نوع آخر من الخضروات ٣ أوقيات . مع اضافة أوقية من الجرجير أو الطماطم الطازجة أو الخس

بيض بيضة واحدة مسلوقة يوميا

خبز ٣ أوقيات من الخبز الاسمر (أى بدون نزع النخاله)

فاكهة برتقالة واحدة أو تفاحة أو موزتان أو مايعادل ذلك بالتقريب

لحوم : أوقية واحدة من اللحم بأنواعه أو السمك ويحسن اعطاء الكبد للاطفال

وفى حالة عدم وجود اللحوم يعطى الطفل أوقية من البسلة الجافة المطبوخة أو الفول المدمس

زيت كبد الحوت : يعطى الطفل ملعقتين شوربة فى فصل الشتاء يوميا ..

هذا وكلما زاد سن الطفل زادت الكميات السالفة الذكر حتى تصل الى ضعف الكميات المذكورة أعلاه متى بلغ الطفل سن العاشرة .. هذا وتتناسب كميات الغذاء المذكورة مع حجم الطفل ووزنه وكذا شهيته .

وفيما يلى ترتيب الثلاث وجبات الرئيسية لطفل مابين الثانية والعاشرة من عمره .

وجبة الافطار : وتكون فى الساعة السابعة ونصف صباحا وتتألف من : فاكهة

بيضة واحدة مسلوقة ..
فنجان بليلة باللبن الطازج
خبز كامل .

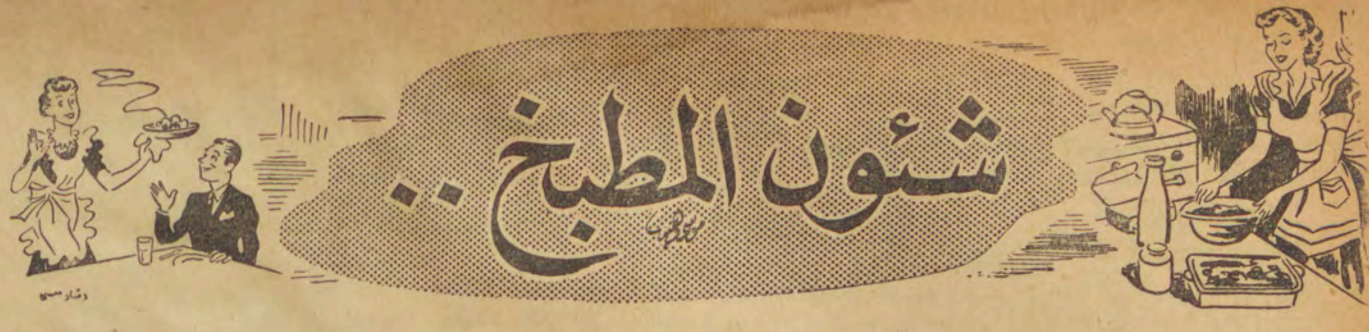
وجبة الغذاء : وتكون فى الساعة الثانية عشرة والنصف ظهرا وتتألف من :
خبز كامل .
لحم أو سمك أو بيض .
خضار نشوى مطبوخ (بطاطس — فاصوليا — لوبيا قلقاس ...)
خضار ورقى طازج (جرجير — خس — كرفس .)
فنجان لبن ...

وجبة العشاء : وتكون فى الساعة السادسة مساء وتتألف من خبز كامل مع الزبد — خضار نشوى مطبوخ فاكهة طازجة — فنجان لبن .

ويحسن اضافة وجبتين اضافيتين للاطفال يتناولونها فى العاشرة صباحا والثالثة مساء من عصير الفواكه أو اللبن .

طاهر حسن درة

شئون المطبخ ..



الافطـــــــار

كثيرا ما تتحير ربات المنازل فى اختيار أصناف وجبة الفطار الصباحية مما يؤدى بهن الى عدم التنويع فى الاصناف المختارة فى هذه الوجبة وذلك يؤدى بدوره الى شعور الآكلين بالملل وضعف الشهية بهذه الوجبة

وعلى ربة كل منزل ماهرة أن تراعى ضرورة العمل على كل ما يجلب الشهية لافراد أسرتها فى هذه الوجبة ، واليك بعض الاصناف التى يمكنك اختيارها لمائدة الافطار فيقدم فى كل يوم صنف أو اثنان مع الشاى واللبن حتى تتنوع المائدة ويقبل الآكلين على تناولها بشهية ..



أولا : وجهى عنايتك بتقديم بعض أنواع الفاكهة لا سيما ذات العصير كالبرتقال واليوسف والليمون الحلو والعنب وما شابه ذلك اذ لا يخفى عليك ما للفاكهة من فائدة عظيمة فى تناولها وخاصة فى هذه الوجبة .

ثانيا : الشاى — على بساطته يحتاج الى فن كبير فى طريقة عمله وأحسن طريقة لعمله هى : —

اغسلى ابريق الشاى بماء مغلى ثم ضعى به الشاى بمقدار ملعقة صغيرة لكل فنجانين ثم صبى عليه المــاء عند ابتداء غليانه مباشرة واعلمى أن تركك الماء يغلى مدة طويلة على النار يفسد طعم الشاى .

ولا يستعمل الشاى الا بعد عدة دقائق من عمله على الاقل

ثالثا : البيض — ومنه يمكن عمل عدة أطباق متنوعة ..

ا — البيض برشت أو المسلوق نصف سلق

وأحسن طريقة لعمله هى أن يغلى الماء ثم يوضع به البيض ويغطى الاناء ويترك به البيض لمدة حوالى ٥ دقائق ولاحظى أن يكون البيض مغمورا بالماء

أو يوضع فى ماء بارد ويرفع على النـــار حتى يغلى لمدة دقيقة واحدة ثم يرفع من على النار ويغسل بالماء البـــارد مباشرة .

ب — البيض المقلى فى السمن

يقدح السمن ثم يكسر البيض واحدة فواحدة ويرفع من السمن وتقدم كل بيضة على قطعة مستديرة من الخبز الافرنكى المقمر أو تقدم على طبق وتجمل بالمقدونس .

حـ — البيض المقلى فى الماء

يوضع مقدار من الماء فى اناء عميق ويضاف اليــه الملح وعصير الليمون بنسبة ملعقة شاى عصير ليمون لكل ٢ كوب ماء ويترك الماء على النار حتى يغلى تماما

٢ — تكسر البيضة فى فنجان قهوة للتأكد من سلامتها ثم ضعيها بخفة وبسرعة فى الماء المغلى ثم كررى العملية مع كمية البيض المراد قليها واجتهــدى فى أن تجمعى زلال البيضة فوق المخ وحوله فى دائرة صغيرة حتى لا يتسع حجمها أثناء قليها .

٣ — يترك البيض فى الماء حتى يتجمد ثم يرفع بمقصوصة ويصفى جيدا من الماء وتوضع كل بيضة فوق قطعة خبز أفرنكى أو يرص فى طبق ويقدم للطعام ساخنا .

٢ — البيض المقلى باللبن

١ — اكسرى بيضتــين واحدة بعـد الاخــرى فى فنجان قهوة حتى اذا تأكدت من سلامتها تضاف الى البيضة الاخرى فى سلطانية عميقة



٢ — أضيفى ذرة من الملح والفلفل ومقدار ملعقة كبيرة من اللبـن لـكل بيضـة ثم يضرب الجميع بالشوكـة أو بالمضرب

٣ — ضعى ملعقة كبيرة سمن أو زبدة فى طاسة تحمير فوق نار هادئة جدا حتى يتحلل ولاحظى ألا يقدح والا فسدت النتيجة ثم أضيفى مزيج البيض ويقلب جيدا فوق النـــار الهادئة حتى يغلظ قوام البيض وينضج مع عدم جفافه

٤ — يوضع فى طبق مسطح ويقدم فى الحال ساخنا أو يمكن تقديمه فوق قطع من الخبز الافرنكى المقمر والمدهون بالزبد (توست)

هـ : عجة بنت النيل

١ ـ كسرى ٣ بيضات ثم أضيفى لهـا الملح والفلفل ومقدار ملعقة كبيرة من اللبن أو الماء .

٢ ـ ضعى مقدارا بسيطا جدا من السمن فى طاسة تحمير ويحلل فوق نار هادئة ثم يصب فوق كمية بسيطة من مزيج البيض وتترك فوق النار الهادئة حتى يحمر القاع

٣ ـ ترفع الطاسة عن النار ثم يقلب قرص البيض وتوضع به كمية من الفول المدمس المتبل بالملح والفلفل ويلف طوليا حتى يأخذ شكل السيجارة

٤ ـ كررى العملية مع باقى كمية البيض حتى ينتهى المقدار

٥ ـ ترص أصابع العجة فى طبق وتقدم ساخنة للطعام

و : البيض المقلى مع البسطرمة

تقلب البسطرمة فى قليل من السمن على نار هادئة ثم يكسر البيض فوقها الواحدة بعد الاخرى ويترك فوق نار هادئة مدة دقيقتين حتى ينضج البيض ثم ترفع الطاسة من فوق النار ويتبل بالملح والفلفل ويقدم ساخنا

ز ـ البيض المقلى بالسجق



يقلب السجق فى السمن بعد تقطيعه قطعا صغيرة ثم يكسر البيض فوقه واحدة فواحدة ويترك فوق نار هادئه حتى ينضج البيض ويتمم كما فى البيض بالبسطرمة

رابعا : الفول المدمس بالبيض

١ ـ يكسر البيض ويتبل بالملح والفلفل ويضرب قليلا بالشوكة ..

٢ ـ يقدح قليل من السمن فى طاسة تحمير ويصب فوقه جزء من البيض على شكل طبق صغير ويترك حتى ينضج ثم يرفع باحتراس ويوضع فوق طبق مسطح ويوضع فوقه جزء من الفول المدمس بعد اضافة السمن اليه وتتبله بالملح والفلفل

٣ ـ تكرر نفس العملية حتى ينتهى مقدار البيض وتعمل منه أطباق بعدد الاشخاص

خامسا : فول مدمس بالطماطم والخيار

يتبل الفول بالملح والشطة والزيت وعصير الليمون ثم يوضع عليه الطماطم والخيار بعد تقطيعهما قطعا رفيعة ثم يتبل سطح الطماطم والخيار بالملح ويقدم .

سادسا : المربى

يجب أن تهتم ربة المنزل بوجود المربى على مائدة الافطار وسبق شرح طريقة عمل بعضها فى الاعداد السابقة

سابعا : الزبد

ويجب أن يكون طازج وغير مملح

ثامنا : الجبن

ويمكنك تقديم أنواع مختلفة منه كالجبن الحلوم والرومى والشستر .. الخ .

ويمكن تقديم البسكوت والكعك ضمن الاصناف التى تحويها مائدة الافطار اذا كانت متوفرة لديك

الشكولاتة المحشوة بالمكسرات



المقـــادير :

١ فنجان شاى كبير شكولاتة مبشورة

نصف فنجان شـاى جـوز وبندق محمص

١ ملعقة صغيرة فانيليا

الطريقـــة :

١ ـ تبشر الشكولاتة وتوضع فى أناء داخل اناء آخر به ماء ويرفع الجميع على نار هادئة حتى تتحلل الشكولاتة

٢ ـ يفرم الجوز والبندق فرما عليظا ويضاف الى الشكولاتة المحلولة ويقلب الجميع جيدا ويرفع من على النار

٣ـ تترك حتى تهدأ حرارتهـا ثم تؤخذ بملعقة شـاى وتصب على طبق من الصينى مدهون بالزبد أو فوق سطح رخام مدهون بالزبد وتترك حتى تبرد تماما وتتماسك

٤ ـ توضع فى أطباق من الورق أو تقدم كما هى فى العلبة الخاصة بحفظ وتقديم الحلوى

كرات الشـكولاتة

المقـــادير :

نصف كيلو شكولاتة مبشورة

٣ ملاعق كبيرة لارنج مسكر مفروم

ملعقتين ونصف سكر بودرة ناعم جدا

١ ملعقة صغيرة فانيليا

لبن حليب يكفى للمزج

الطريقـــة :

١ ـ تخلط جميع المقادير الجافة ببعضها ثم يضاف اليها اللبن تدريجيا حتى تتماسك المقادير وتكون عجينة يابسة

٢ ـ تعمل على شكل كرات صـــغيرة الحجم ثم تقلب كل واحدة فى شكولاتة محببة (فارماسيل) ويمكنك شراؤها

٣ـ تترك حتى تجف ثم توضع فى العلبة الخاصة أو توضع كل كرة فى قالب ورق صغير يشبه الطبق



طعامك فى فبراير

الاحد اول فبراير :-
لحم روستو ملفوف بالبيض ،اسفاناخ مكمور ارز مفلفل ، سلطةطماطم فاكهة

الاثنين ٢ فبراير : -
باذنجان بالصلصة البيضاء ، مكرونة بصلصة الطماطم ،سلطة خضر ، صينية بطاطة

الثلاثاء ٣ فبراير : -
حساء العدس ، عدس مطبوخ بالارز ، سلطة خضر ، فاكهة

الاربعاء ٤ فبراير : -
بازلاء مكمورة ، ارز مفلفل ، مخلل ، بلح الشام

الخميس ٥ فبراير . -
محشو كرنب ، كفتة اللحم بالدمعة ، سلطة كرنب ، فاكهة

الجمعة ٦ فبراير
بفتيك ، مسقعةقلقاس أرز بالشعرية ، سلطة بنجر ، فاكهة

السبت ٧ فبراير : -
خرشوف بالعصاج ، ارز مفلفل ، سلطة خضر فاكهة

الاحد ٨ فبراير : -
سمك مقلى ، كزبرية السمك ، سلطة طحينة ، فاكهة

الاثنين ٩ فبراير : -
بسارة ، مخلل ، فاكهة

الثلاثاء ١٠ فبراير :-
مسقعة قرنبيط ، ارز مفلفل ، سلطة خضر ، فاكهة

الاربعاء ١١ فبراير :-
اسفاناخ بالبيض ، مكرونة بالصلصةالبيضاء سلطة طماطم ، فاكهة

الخميس ١٢ فبراير:-
لحم بالدمعة ، قلقاس بالخضرة ، ارز مفلفل ، مخلل ، كريمة بالفاكهة

الجمعة ١٣ فبراير : -
صينية بطاطس فى الفرن ، سلطة خس ، فاكهة

السبت١٤ فبراير :-
فراخ محمرة ، خبازة، دمعة ، ارز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الاحد ١٥ فبراير : -
طعمية ،سلطة طماطم، صينية بطاطة .

نصائح مفيدة هانم

١ - لم تستطيعى فى الصباح أن تغلى اللبن وهأنت ذى تترددين فى غليه فى المساء خوفا من أن يفسد . ونصيحتنا لك أن تأخذى ملعقة صغيرة من هذا اللبن وتضعيها فوق لهب وابور غاز النفس فاذا لم تفسد هذه العينة بعد غليها أمكنك غلى لبنك كله دون خوف .



٣ - اذا لم يعد اللبن فى حالة تسمح بغليه مرة ثانية فعليك باستعماله فى صنع القشدة والحلويات اذ أنه يزيد فى لذتها خاصة اذا كنت تجيدين عمل الحلوى والجاتوه والتورتات .

واياك اذا غليته مرةأخرى وظهر لك فساده أن تحاولى أن تصنعى منه أى شىء . فان للبن الفاسد يسبب تسمما وقد يعود عليك بأوخم العواقب .



٢ - هل تعلمين ياسيدتى أن اللبن هوأحسن مستحضر للتجميل وأنه كان يستعمل لهذا الغرض منذ أوائل عصور التاريخ ؟ وانك اذا غسلت وجهك بلبن طازج ضمنت له نعومة وطراوة ؟ ويمكنك أيضا أن تغلى اللبن وتخلطيه بشىء من دقيق القمح وتضعى منه على وجهك . أتركيه يجف ثم اغسلى وجهك جيدا .

وهل تعلمين أن اللبن الزبادى (المروب) تضعه بعض السيدات على وجهها اذا شعرت بتهيج فى بشرتها استعملى هذا العلاج من حين الى آخر



الزهور وتنسيقها

طلب الينا كثيرون من أصدقائنا أن نعنى بناحية الزهور فى بيوتنا ، ونحن نلبى رغبتهم ، معتذرين عن هذا النقص الذى نستكمله اليوم ، ونرجو أن تنتهى أزمة الورق فتستطيع مجلتنا أن تبلغ مكانها الاصيل وتحقق جميع الرغبات ...

لا شك ان وجود الزهور فى المنزل من العوامل الاساسية التى تكسبه بهجة وجمالا فبعض منها فى زهرية تضعها السيدة فى الصالون أو على مائدة الطعام ، تعطى المكان جمالا ورونقا . على أن اختيار وتنسيق الزهور من الامور التى تتطلب ذوقا سليما مع التمرين ، ويجدر الاشارة بأن هذا الفن فى اليابان يعتبر من أهم الدراسات فى المدارس ويعد عيبا للرجل أو المرأة فى حالة عدم استطاعة احدهما تنسيق الزهرية .

فأما ونحن بصدد تنسيق الزهور ، يجب الاهتمام أولا بقطفها وقطعها فى حالة وجودها بحديقة المنزل وذلك بمراعاة القطف فى الصباح المبكر والقطع يكون مائلا بالساق لتعريض أكبر كمية ممكنة منه للماء فى الزهرية

أما تنسيق الزهور بالزهريات فهى عملية ليست سهلة اذ تحتاج كما نوهنا الى تمرين مع ذوق سليم وعلى العموم يحسن ملاحظة الآتى : —

اولا : — يوضع نوع واحد من الزهور فى الزهرية اما بلون واحد أو ألوان مختلفة فلا يوضع تشكيلة من الزهور فى زهرية واحدة

ثانيا : نجد أن الزهريات على اشكال مختلفة فيلاحظ ان لكل زهرية ما يناسبها من الزهور وما يتفق مع لونها فالزهرية الرفيعة الضيقة يلائمها الزهور الرفيعة ذات الاعناق الطويلة والزهريات الكبيرة يوضع فيها الازهار التى تلائمها فى الكبر مثل الداليا والكريزانتم اما اذا كانت الزهرية كبيرة ذات فوهة متسعة فيلائمها الازهار ذات الاعناق والاوراق الكبيرة كى تملأ فتحة الزهرية مثل الورد والكانا والكلا (الريتشارديا)

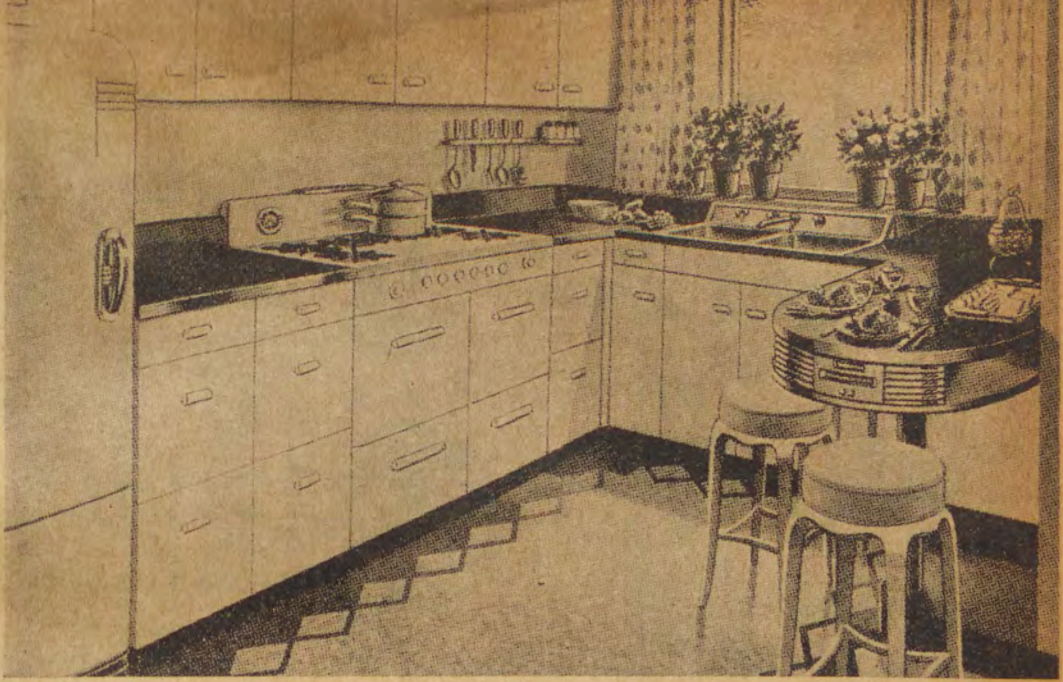
ثالثا : — يراعى فى اختيار الوان الزهور ملاءمتها للون الاثاث فمثلا لا يوضع عباد الشمس فى غرفة اثاثها لونه فاتح وهكذا .

رابعا : — لكل وقت من أوقات اليوم ما يناسبه من الزهر فمثلا يستحب على مائدة الافطار زهر الجيرانيم أو الزينيا أو الكلانديولا (الاقحوان) أو التيوليب . وفى الظهر على مائدة الغداء يحسن اختيار الوان مختلفة من أى نوع من الزهور الممتازة فى زهرية قليلة الارتفاع وفى المساء وقت السمر الطويل يستحسن وضع الزهور الرأسية التى لا تميل رءوسها على جوانب الزهرية .

خامسا : — فى حالة الزهور ذات السيقان القصيرة كالبنسية والفيولا (البنفسج) يوضع الرمل داخل الزهرية حتى تظهر الزهور بالوضع المطلوب من الزهرية .

هذا وامامك ياسيدتى فى شهر يناير كثير من الزهور الشتوية البديعة كالبسلة والبنفسج ونوع من البلارجونيم والانترهينم والقرنفل والفلوكس والكلانديولا والايريس ، فاختارى ما تشائين منها لتنسيق زهريات المنزل حتى تكسبه فوق جماله بهجة ورونقا .

احمد كامل
مهندس زراعى



مطابخ امريكيّة

لمارشيل هيتشمان
مراسلتنا الخاصة فى نيويورك

انى أقطن غرفة فى نيويورك بدون مطبخ غير أنى لاحظت أن هذا العيب لم يسىء قطتى لانها على الرغم من عدم وجود مطبخ تنقب فيه عن أكل تلتهمه فقد عوضتها بعلب طعام محفوظ للقطط اعطيها منه ثلاث مرات فى اليوم. وتوجد هناك أطعمة محفوظة للكلاب وحتى للثعالب أيضا ! !

هذا هو حظ الحيوانات من المدينة الامريكية أما حظ الانسان فهو أحسن طبعا اذ توجد المحلات التى تبيع لك المأكولات والمشروبات جاهزة وساخنة وتضعها لك فى أوان تحفظها من الغبار والفساد فاذا ما وصلت الى منزلك وضعت هذا كله فى صحون من الكرتون واكلت ما وسعك الاكل دون أن تكلفى نفسك عناء الطهى ولا غسل الصحون لانها تلقى فى صفيحة الزبالة بعد الانتهاء من الاكل .

وحتى فى المنازل الكبيرة فاننا نجد الادوات المصنوعة من البلاستيك تحل محل غيرها من الادوات والامريكيات لا يضعن المفارش على موائد الطعام الا فى المناسبات ذلك لان الاسرة الامريكية اعتادت أن تتناول وجبات طعامها فى المطبخ لانه نظيف ومجهز بوابورات كهربائية وبفريجيدير وبمنضدة مصنوعة من البلاستيك الذى يسهل تنظيفه ولا تؤثر فيه الصحون الساخنة .

وقد ذهبت بعض ربات المنازل الى صنع اغطية المقاعد والوسائد من القماش البلاستيك لانه يوفر عليهن غسله كلما اتسخ .

وهناك مقشات خاصة لتنظيف الارض مصنوعة من قماش مفتول وتغمس هذه بماء مذابا فيه بعض المواد الكيمائية لتسهل على ربة المنزل مهمة التنظيف . ويوجد على جانب هذه المقشة العجيبه عصارة اوتوماتيكية تعصرها بدون الحاجة لتوسيخ الايدى كما هى الحال فى خيشتنا العتيدة .

أما الخرق التى نستعملها فى غسيل الصحون وتجفيفها فهى غير معروفة فى نيويورك اذ نجد بجانب كل حوض للغسيل اسطوانة لف حولها ورق مخصوص لمسح الصحون وتجفيفها ومن خواص هذا الورق أنه يمتص الدهن العالق فى الصحون ولا تستعمل الخرق الا لتجفيف الاوانى الزجاجية .

ولنتكلم الآن عن صفيحة الزبالة ولنقارنها بالتى نستعملها فى مصر . ان الصفيحة الامريكية مصنوعة من التوتياء الابيض ومغطاة بغطاء يفتح ويقفل بواسطة الضغط على ركاب معدنى بواسطة القدم والمدهش أن هذه الصفيحة يظل جدارها الداخلى نظيفا سواء كانت ملآنة بالقاذورات أو فارغة وذلك لأن ربة المنزل الامريكية لا ترمى القاذورات فيها رأسا بل تلفها أولا فى ورقة ثم تضعها فى الصفيحة فاذا جاء الزبال لم يجد كبير عناء فى تفريغها . والامريكيات يقدرن عمل الزبال حق قدره وهن يحاولن لذلك أن يخففن عنه عناء العمل .

منذ حلولى مدينة نيويورك لم تر عينى وابور بريموس ولا مكواة تسخن بالفحم أو على النار فقد حلت محلها الافران والمكاوى الكهربائية وتقوم السيدة الامريكية بكى ملابسها بنفسها على لوح من الخشب يمكن ثنيه بحيث لايشغل حيزا كبيرا من الفراغ ومما لفت نظرى قطعة مستطيلة من القطن الابيض صنعت بطريقة كيمائية لتوضع على الملابس عند كيها بدلا من قطع القماش العادية التى نبلها ونستعملها فى نفس الغرض فى مصر . ويظهر أن هذه القطعة المستطيلة من القطن تسهل على الكواء مهمته وتخرج الملابس وكأنها كويت عند أحسن كواء .

وهناك آلة أخرى لكى المفارش والفوط اذ توضع الفوطة من جهة فتخرج من الجهة الاخرى مكوية ومطوية .

وقبل أن أفرغ من رسالتى يجدر بى أن أقص عليكم هذه القصة التى سمعتها من بحار امريكى عندما اظهرت له اعجابى بنظافة صفائح الزبالة . قال « فى أثناء الحرب كنت أخدم على ظهر حاملة بترول وكان القبطان يمر صباح كل يوم على السفينة من أولها الى آخرها وهو لابس قفازا أبيض وفى يوم من الايام نزل الى المطبخ وفتح صفيحة الزبالة ومر باصبعه على جدارها الداخلى ثم نظر اليه فوجده قد اتسخ وهنا أخذ يعاتب كبير الطباخين على قلة العناية بنظافة الزبالة وكم كانت دهشتنا كبيرة عندما عاد القبطان فى اليوم التالى ومر باصبعه على الصفيحة فوجدها انظف من النظافة ! ! »

هذه هى أمريكا بلاد العجائب والغرائب ! !

آداب المائدة

كيف تعدين مائدتك

اذا كنت تستقبلين على العشاء بعض الاصدقاء ضعي أمام كل مدعو ضمة ورد صغيرة وفي وسط المائدة صحبة كبيرة بحيث لا تكون عالية فتغطى وجوه المدعوين بعضهم عن بعض . ضعي تحت كل صحن قطعة مربعة من التيل الازرق

لكى تنظفى المائدة امزجى قدر ملعقة صغيرة من الزيت بملعقة من الكحول الذى يستعمل فى اشعال البابور رجى هذا المزيج جيدا ثم بللى به خرقة وامسحى بها المائدة ثم ادعكيها بعد ذلك بخرقة جافة .



اما اذا كنت تتناولين العشاء مع زوجك فضعى على منضدة صغيرة مفرشا من التيل الوردى المطرز ثم على هذا المفرش ضعى فى وسط المائدة مرآة من مرايا الزينة ولا تنسي أن تضعى عليها باقة لطيفة من الزهر . وليكن كرسيك مقابلا لكرسي زوجك .

لقد دعوت على العشاء



بعض المعارف . ضعى فى وسط المائدة أربع باقات



صغيرة من الازهار بحيث تكون المسافة بينها متساوية وليكن المفرش مصنوعا من التيل الوردى وموشى بالخيوط الزرقاء . واذا كنت تستعملين سكاكين غير قابلة للصدأ فاعلمى انها تغسل بالماء والصابون ولكنها لا تلمع .

واذا كان المدعوون من الاصدقاء الحميمين ضعى على المائدة مفرشا ذا لون زاه واستعملى كوبا مصنوعا من الزجاج السميك ذى النقوش الجميلة وضعى فى وسط المائدة تمثالا ظريفا أو مضحكا (فالجو جو عائلى) .



افتتحى قائمة الطعام بصحن حساء لفتح الشهية .

لتنظيف دوارق الماء اغسليها أولا بالماء الساخن والصابون . فرشيها بعناية ثم اشطفيها بالماء الدافىء وضعيها بعد ذلك فى ماء بارد قبل تنشيفها ثم لمعيها بقطعة من جلد الشاموا .

غرام حواء العصر الحديث

انه منطو على نفسه يكاد لا يعرف الا نسكه وعبادته .. انه يختلف كل الاختلاف عن شباب جيله الذى يرى الحياة مرحا جامحا وأنشودة متجددة وزهرة لا تعرف الخفر أو الذبول ..

وذات يوم ..

بدأ فكرى متألق الضياء، مشرق الصفحة ، على سمته روعة وجلال ... دأب منذ نعومة أظفاره على النسك والعبادة ... لا تكاد تراه حتى تأخذك روعة ورهبة .. تحسها فى نبرات صوته الهادىء المتزن وفى تلك المسوح التى تخلع عليه رداء القديسين والملائكة الاطهار

لم يكن قد لمس حرارة الحب وجذوته ، وأحس بلوعته وزفراته . حتى لمحها أول مرة .. ثم اختفت فجأة لتتركه صريعا جريحا .. يشكو الاسى واللوعة ويساوره اليأس والقلق .. بينما يتأملها بنظرات حاسرة وقد حلقت على أجنحة الفضاء لتنتقل من روض الى روض ومن زهرة الى زهرة ... لترتشف من معينها رحيقا يضفى عليها من آيات السحر والجمال ...

ارتسمت صوتها أمام عينيه ولم يفارقه شبحها بل ظل ماثلا يتراقص فى خفة وجاذبية ... حتى فى نومه ... كان طيفها الحبيب يزوره ليداعبه ويؤنسه يغمره بأحلام ناعمة هادئة. وكأنه رسول طائر جاء ليسهر عليه ويرعاه ، ويداعبه ويناجيه .. فلا يلبث أن يفيق من غفوته ليرى ضالته المنشودة بين ذراعيه .. يبثها أشواقه ولواعجه .. فيجد نفسه غارقا فى أحلامه .. سابحا فى أوهامه ...

ظل أيامه ولياليه مسهدا، شارد البال .. حتى ذوت نضارته وفارقته ابتسامته فعول على الرحيل عله يسترد قواه ، ويستعيد نشاطه ..

وفجأة فى القطار الذى يقله الى القاهرة ، لمحها الى جواره بجانب النافذة .. ملائكية ساحرة .. تفيض أنوثة وجاذبية .. والجميع يرمقونها فى أجلال واكبار فسرت فى جسمه رعدة خاطفة .. ولمع بريق الامل .. وأحس بقلبه يخفق بين الضلوع ... وشعر بحرارة تلهب جوانحه .. ومضت لحظة .. حلق فيها على أجنحة الخيال .. تراءت فيها



أمام ناظريه صور متلاحقة تخللتها أحلامه التى طالما أرقته ولم تشفق عليه ...

انه يرتبك اذا اختلس منها النظر ، بل انه يرتبك ويتصبب عرقا اذا أغمض عينيه وهى ملء عينيه ! انه يريد أن يبتعد وهاتف من نفسه يقربه منها، انه سعيد بهذا اللقاء ، ولكنه يخشاه ويخشى ما يخبئه له المقدور

أخذ يختلس النظرات من طرف خفى وكان الليل قد نشر أجنحته فى الفضاء .. فبدت كأنها باقةورود نضرة نسجتها يد الطبيعة فجمعت لها الازاهير من كل روض بل تجلت وقد رسمتها ريشة المصور الماهرفأبدعت التصوير ... ثم هبت نسمات خفيفة منعشة داعبت خصلات شعرها المتموج الفاحم وقد تدلى على كتفيهايتضوع منهرائحة العبير والعطر ...

راح يسبح فى خيالاته وأحلامه .. تارة يلمع فى عينيه بريق الامل فتغمره نشوة.. وترتسم على وجهه بسمة.. وتارة أخرى تنتابه الهواجس والوساوس فيترك نفسه فريسة لها .. حتى وصل الى محطة القاهرة ..

راعه أن يودع أحلامه .. وأن يحطم حبه الوليد وقد ذهب بنفسه شعاعا وأن يلقى اليها النظرة الاخيرة .. فلم يكد يلمح على قسماتها الحيرة حتى جمع شتات نفسه .. وتقدم اليها فى رفق يطلب معاونتها على نقل أمتعتها الى خارج المحطة ..

انه بالرغم من ضعفه البادى على سيماه يتهيأ لرفع

حقائبها ويبدى استعداده لخدمتها ولو طلبت اليه أن يحمل حقائب المسافرين جميعا لحملها ...

لمعت صفحتها وافترت شفتاها عن ابتسامة ناعمة أضاءت محياها المشرق وقد نشر النور .. ثم مد يده ليصافحها فصرخت الاشواق فى نفسه من الاعماق .. وساده صمت .. أحس معه بعقدة فى لسانه .. ثم تلاقت العيون .. فكانت فى صمتها أبلغ من كل تعبير .. ثم انبعثت من عينيه شرارة الحب الدافق الملتهب لتسكن فى عينيها بينما تردها هذه سهاما نفاذة الى صدره ..

وفى صوت متهدج حزين تتخلله نبرات الاسى واللوعة لم يكتمها شعوره الفياض وحبه الدفين .. فصارحها بأنها ضالته المنشودة .. وهنا ارتعشت أصابعه بينما خفق قلبه خفقات سريعة .. فهدأت ثائرته ووعدته باللقاء فى اليوم التالى

خرج للقائها تنطلق أمامه طيور الامانى .. وأخذ يعزف على قيثارته لحنا شجيا مطربا .. وكان اللقاء على النيل وقد أرخى الليل سدوله بينما سكنت الكائنات .. الا همسات الماء الخفيفة .. وهجعت الطيور .. وبدت النجوم الوانية منتثرة فى السماء .. وكانت الليلة مقمرة والقمر مكتمل الضياء .. ينسج من أضوائه أشعة خفيفة تتراقص على صفحة الماء ثم تنعكس على جبينها الوضاء فيبدو فى نورانية أخاذة ..

وفى وسط هذا السكون الشامل .. لمح فى عينيها شعاعا سمحا جذابا .. فبسط ذراعيه ليطوق عودها الناعم ثم جذبها اليه جذبا خفيفا ليطبع على شفتيها قبلة طويلة يشبع بها روحه الجامحة .. ومضت لحظات مرت .. شاردة عابرة .. استنامت عيونهما فى سكرة وذهبا فى نشوة .. نعم فيها « فكرى » بدفء حنانها

قضى فكرى ليلته ينعم بأحلام هادئة جميلة .. وفى اليوم التالى ذهب للقاء معبودته التى بدت ثائرة . وفى حاجة الى ارتياد احدى مسارح الرقص لقضاء سهرة ممتعة وأحس فكرى وقد نشأ نشأة دينية بدمه يغلى فى عروقه .. وبدا له أن مثل هذه الامكنة تتردى فيها الفضيلة .. وأنها مرتع الشيطان .. فثارت ثائرته – وحدثت مشادة كلامية صاخبة انتهت بانتصار سلطان الحب القاهر ..

وفى المسرح .. تركته وحيدا مكتئبا وذهبت لتراقص شابا امتلأ قوة وفتوة .. بينما ظل فكرى يتابعها بنظرات حاسرة .. وهى تتمايل وتتثنى فى خفة واستهتار ولم يكد ينتهى الرقص حتى جلست الى احدى موائد الخمر الصاخبة تلتهم كؤوسها قطرات كى تشبع نهمها حتى تترنح وتفقد الوعى والادراك ..

تحسس فكرى الغيرة تسرى فى عروقه والحقد يستعر فى فؤاده نارا .. مجنونة ، تارة يستهويها رونق الزهر .. وتارة فقد بدت له كفراشة نهمة يجذبها عبيره .. وتارة أخرى تهبط طائعة مختارة على شوكة لا لشىء الا ميل للمغامرة .. والمكابرة وجنوح الى الشذوذ .. ثم أشفق على حبه الوليد الذى لم يكد يرى النور حتى نسج له القدر ثوب الكفن وقد حطمته فتاة طائشة جائحة فألقى عليها نظرة أخيرة هى مزيج من الاشفاق واللوعة ثم طار لبه فرقا وخرج مسرعا وليس له من عزاء سوى تلك الدمعة الحبيسة .. تقطر دما لترى النور ..

أحمد فوزى عبد الحليم

كوني رشيقة

انك يا سيدتي تلقين منا عناية متصلة بشؤون الرياضة الخاصة بك ذلك لاننا من المؤمنين بأن على الرياضة يتوقف نصف جمالك



لتكبير حجم الصدر : عليك يا سيدتي بالسباحة ولا يعني ذلك انه يجب عليك الذهاب الى الماء .. بل جربي السباحة على الظهر في المنزل على أن تكون حركة الايدي دائرية كما في الصورة فهذه من أفضل الطرق لتقوية عضلات الصدر وتكبيره



لتصغير العجز : اجلسي على الارض كما في الصورة وركبتاك مرتفعتان وقدماك ملتصقتان وأقرب ما يكون الى عجزك ويداك خلف ظهرك لتستندي بهما على الارض ثم استديري ببطء على الردف الايمن ضاغطة بكل ثقل جسمك على ساعدك الايمن تاركة ركبتيك تلامسان الارض

ثم عودي ببطء الى الوضع الاول وكرري هذه العملية جاعلة استدارتك هذه المرة من الناحية اليسرى ..

ثم داومي على هذا التمرين عشرين مرة على كل جانب في كل يوم .



واليك الطريقة : نامي على ظهرك فوق مقعد بيانو أو مقعدين متجاورين بحيث تكون قدماك على الارض ويداك على جانبيك ثم ارفعي ذراعيك الى أعلى ببطء ثم ادفعي بهما الى الخلف والى أسفل بقوة وكأنك تسبحين تماما .





وللحصول على أفضل النتائج : كوني متأكدة من أنك تبذلين كل ما في طاقتك من ضغط عند خفض ذراعيك الى أسفل وحاولي أن تلمسي أرض الغرفة قبل أن تعودي بذراعيك في بطء الى الخلف من المكان الذي بدأت فيه من قبل .. وكرري هذ التمرين حوالى ٢٠ مرة

بريد النيل

آنسة أ . ر

١) لا نستطيع تشخيص حالتك على الورق . استشيرى حالا اخصائيا فى أمراض النساء . ٢) النمش بقع صغيرة صفراء ويعالج بفيتامين وكريم به ماء الاوكسجين .

فتاة حائرة :

التبول أثناء النوم دلالة على الضعف العام . أعرضى نفسك على طبيب .

فاطمة الشرقاوى

مقالتك بعنوان « ابنتك ياسيدتى» شائقة ولكن سبق أن نشرت المجلة مقالا يشابهها

س.ع.ع. - بحيرة :

سبب ما تشكين منه ضعف عام فى صحتك . بادرى بعرض نفسك على اخصائى فى أمراض النساء.

لميا حازم نابلس :

لا تمتنعى عن ممارسة التمرينات الرياضية بل غيرى موعدها . فبدلا من القيام بها فى المساء قومى بها صباحا بعد استيقاظك من النوم مباشرة

قدرية أحمد أباظة :

يوجد رسم مفرش للمائدة فى عدد نوفمبر فراجعيه . ونحن نأسف لعدم امكاننا تلبية طلبك .

ش.١٠ع أبو قرقاص :

اعرضى نفسك على اخصائى فى الامراض الباطنية لعله يعرف سبب هذا البخر . أما نحن فلا نستطيع أن نصف لك دواء دون أن نعلم شيئا عن صحتك العامة .

دولت حسن سليمان :

ان العادة التى أخذها طفلك ليست الا نتيجة خطأ فى التربية . فالطفل مدفوع بطبيعته الى اكتشاف أجزاء جسمه والتعرف عليها وهو مسير بقانون اللذة والالم فهو يقبل على مايجلب له اللذة ويدبر عما يسبب له الالم . حاولى اذن أن تحولى اهتمامه الى شىء آخر كلعبة أو شخشيخة ، يشغل بها يديه ولاتحاولى منعه بالعنف حتى لا تعلميه العناد ، وسيقلع عن هذه العادة بعد مضى وقت قصير .

يوسف عبد القادر بالاسكندرية : كيف تكتب لها خطابا وهى ابنة خالتك فعليك بخالتك رأسا وكلمها فى أمر حبك لابنتها وعزمك على الزواج منها .

ش. عبد المجيد - أسنا

أنت تشكين ياسيدتى من حب الشباب وعلاجه البسيط اصلاح الدور الشهرى بخلاصة المبيض وكمدات ٢ ./. كبريت فى محلول كلامينا ثلاث مرات فى اليوم

آنسة ماء الراديوم :

١) لا الراديوم ولا أشعة أكس يفيدانك فى حالة شعرك فاحذرى هذه العناصر المدمرة

ب) سقوط الشعر وظهور القشر فيه ليس له ارتباط مباشر بالتهاب الزائدة الدودية . راجعى مقالات الدكتور سيف النصر

طفلك تنقصه المادة الملونة الموجودة طبيعيا فى الجلد ... ؟ ؟ :

لولا الصفتى : المنصورة

استعملى الاشعة البنفسجية لاطالة الشعر . وراجعى الاعداد السابقة تجدى فيها الدواء لتقوية الشعر ومنع القشر

ن.م. أسيوط :

أما أن مركبات الذهب تسقط الشعر فهذا صحيح والنصيحة التى نزجيها اليك أن تأخذى فيتامين C فى الوريد يوميا وفيتامين ب بالفم وحقن كبريت فى الفصل مرتين أسبوعيا

١٠١ . طنطا :

لازالة الشعر اذهبى الى طبيب مختص فى الاشعة والكهرباء . فالطريقة العلمية السليمة هى ازالة الشعر بنوع من الكهرباء معروف عند الاطباء

قارئة - محرم بك :

لم نضع يدنا على التشخيص بعد . فالاكزيما التى ذكرتها كلمة سهلة عابرة تريح المريض كما توفر على الطبيب عناء الشرح والتفصيل .. فاذا افترضنا أنها اكزيما فلا شك أنها من اختصاص الطبيب فليس من السهل أن نعالجها بالمراسلة .

ابراهيم حسنى :

قد يكون سبب سقوط شعرك ضعفا عاما فى صحتك . اعرض نفسك على طبيب باطنى وأفدنا عن نتيجة فحصه .

ع.ع :

١) ان فتاة فى مثل سنك يجب عليها ألا تفكر مطلقا فى وضع المساحيق على وجهها . ان نضارة الشباب أحسن من أية بودرة أو أحمر !!

٢) استمرى فى معالجة شعرك على النحو الذى وصفته لنا فى خطابك . ويمكن أن تدهنيه بشىء من البريانتين الجيد

زينب محمود أحمد

يجب أولا أن تعالجى فقر الدم وأن تدلكى منابت شعرك يوميا بمزيج مكون من زيت الزيتون النقى وزيت الخروع . اغسلى

رأسك جيدا بالماء الدافىء والصابون بعد نصف ساعة أو ساعة من التدليك . راجعي مقالاتنا فى أعداد سابقة

سعاد محمود أحمد

أسباب آلام الظهر كثيرة . بادرى بعرض نفسك على طبيب باطنى

د د ت :

الدكتـــور ليفى لنز هـــو الاخصائى الوحيد على ما نعلم الذى يقوم بعملية تجميل الانف . اتصلى به بالعنوان الآتى شارع الانتكخانة رقم ٢١ بالقاهرة

ا . ف بملوى :

ضعى عليهما كمادات ماء فاتر واحذرى من البرد لئلا تصابى بنزلة شعبية . قومى ببعض التمرينات الرياضية مثل فرد الذراعين الى الجانبين مع عمل حركة شهيق . كررى هذه العملية صباحا عدة مرات بعد نهوضك من النوم .

سميحة ونوال :

١) يقبل الاشتراك فى المجلة ابتداء من أى شهر

٢) لاستئصال النقط السوداء ضعى وجهك فوق ماء مغلي بحيث يكون معرضا لبخاره المتصاعد . جففى وجهك جيدا ثم اضغطى على النقطة السوداء بالابهام والسبابة الى أن تخرج . ضعى على وجهك بعد ذلك كحولا أو ماء كولونيا

٣) حاولى دهن حاجبيك بالفازلين أو البرافين فلربما عاد الشعر الى وضعه الطبيعى بمضى الوقت

م . س . بمصر الجديدة :

١) اذا كانت على بشرتك طبقةدهنية فهى دسمة بدون أدنى شك . ادهنيها بمحلول قابض للمسام وهو يباع فى جميع محلات بيع أدوات التجميل

ليلى عبد الباقى :

ليس أمامك سوى التدليك وبعض الالعاب الرياضية الخفيفة لازالة هذه السمنة الزائدة .

سوسو القاهرة :

ريش النعام الابيض ينظف بالبنزين

حرم الدكتور م . ع منوف :

ان سلوك ابنك الذى تشكين منه سلوك طبيعى فالمراهق يريد أن يظهر غريزة السيطرة . خذيه باللين وأفهمى أخته الاكبر منه أن ما يبديه أخوها نحوها من الغلظة وسوء المعاملة عارض وقتى لن يلبث أن يزول عندما يصل الى العشرين . وأكبر الظن ياسيدتى أنك بالغت فى تدليله عندما كان صغيرا وهأنت ذى تجنين ثمرة هذه التربية التى درجت عليها الامهات جميعا . اطمئنى على كل حال واستعملى معه اللين .

ب . ف . ع . دمياط :

١ – يمكن تكبير الصدر بمزاولةالتمرينات الرياضية . افتحى ذراعيك الى الجانبين مع عمل حركة شهيق . والى جانب الرياضة عليك بتناول الهرمونات التى يصفها لك طبيبك .

٢ – اعملى تسريحة رولو لتخفى طول وجهك .

٣ – مسألة اختيار الذوق تتوقف على الذوق السليم لا على اتباع قواعد جامدة فانتقى الموديلات التى تناسبك . واننا لانرى سببا يمنعك من لبس الاحذية ذات الكعب العالى على ألا تغالى فى علو الكعب .

الآنسة ناديا :

دلكى يديك باللبن الزبادى مرتين يوميا ثم ضعى عليهما كريما مغذيا .

ز . الحزينة بالحلمية :

ا) يبدو لى من خطابك ياسيدتى انك فريسة لوسواس لاأساس له الا فى مخيلتك . اطردى كل فكرة مرض تنتابك واتكلى على قوة ارادتك .

ب) أما عن سقوط الشعر فتجدين عدة وصفات له فى هذا الباب .

لست دميمه

بقية المنشور على ص ٥

جلوسنا نكشف بالورق على الارض بطريقة عائلية أن لدغتها ناموسة فى أذنهـا ففزعت وتحسست أذنهـا وتلفتنا كلنا لنشهد لدغة الناموسة فاذا بأذن الفتاة شحنة من الفتنة الصارخة ولم أكن لاعرف هذا لولا الناموسة التى جعلتنى ألتفت الى أذنيها وأن أتأمل جمالهما بالتالى

والآن ياسيدتى لعلنى أكون قد نجحت فى تخليصك من عيوبك الصامتة على وجهك وجسدك ، ولعلنى كذلك قد نجحت فى فك قيـود يديك وحركاتك وأطلقت نظراتك صريحة فرحة بالحياة وحركت رأسك كماشاء الحديث وتشاءين ودللتك على مواضع الفتنـة فى نفسك فأبرزتها . ولكن ليس هذا كل حديثى معك بل بقى الجزء الاهم فتابرى على اهتمامك فى القراءة

تصـورى أنك زجاجة ، سواء كانت هذه الزجاجة قبيحة أو جميلة، ثم تصورى معى أن هذه الزجاجة مغلقة على ما بها فهل يمكن لانسان أن يعرف ما بداخلها ؟ لعله سائل ملون ولعله يكون حامضا لعينا ولعله دواء مر .. ولعله عطر جميل أما أنت ياسيدتى فهذه الزجاجة وأما العطر فهو روحك فافتحى غطاء الزجاجة دائما حتى تفوح رائحتها فان كان العطر ذكيا تكالب الناس عليك والتفوا حولك فان كان ما تحتوى الزجاجة سـائلا رخيصا أو روحا مبتذلة تافهة فلا خير فى اغلاق الزجاجة أو فتحها ـ ولطالما سمعت حديثا عن جمـال النفس وكيف يطغى على كل شىء ، ولكن أحدا لم يحاول أن يحدثك كيف تصلين الى هذا الجمال . ان أحدا لم يحدثك كيف تملئين الزجاجة بالعطر الفواح الشـديد الجاذبية الذى هو أهم من الزجاجة نفسها

ألم تلحظى يوما انك كرهت واحدة معينة بها شىء من الخبث أو لانها ثقيلة الحديث أو لانها كثـيرة التحدث عن هذا وذاك ، اذا كان بك شىء من هـذا فاسرعى بالتخلص منـه واملىء نفسـك بالمبادىء السامية فهى عطر نفسك ، وعناصره الاخلاص والصدق والبساطة والمرح والظرف والادب وعـدم التـكلف والطهارة وغير ذلك من المبادىء الرفيعة . وبقيت بعد ذلك كلمة واحدة فهى عنصر سحرى عجيب يجعـل عطرك غاليا قوى التأثير ـ تلك هى المحبـة ولا تدهشى فقد قال عيسى ان الله محبه ـ ومادام فى قلبك محبة فالله فى قلبك ـ واذن فأحبى الناس وأحبى أهلك وأحبى الاطفال وأحبى نفسك بل أحبى كل شىء ولا تكرهى حتى من يسىء اليك وأحسنى معاملة خدمك ومن هم دونك فان فعلت ذلك فقد أضفت الى عطرك أغلى العناصر الثمينة

لقد حار كثير من الفنانين والعلماء ادراك كنه شىء اسمه (السـكس ابيل) وهو ما نسميه بالعربية الجاذبية الجنسية فقد وجدوا أن فتاة وجهها طويل جـدا أو فمها واسع أو أنفها كبير ولكنها صارخة بهذه الجاذبية العجيبة ولا شك أن السر فى ذلك هو هذه النفس العاطـرة التى تحتويها صاحبة الوجه والتى تعطـر ملامحها الخارجية بهذا الشىء الذى نسميه (سكس أبيل) وصدقينى اذا قلت لك أن النفس الجميلة لها تأثير مادى على الجسد فالبشرة تصبح صافية نقية ويكتسب الوجه لونا مشرقا جديدا

لقد تعبت هنا ياسيدتى ولكننى لن أتركك قبل أن ألفت نظـرك الى هـذا الكيمائى البارع الذى يأبى الا أن يزيد عطره جمالا فيعرضه تارة للشمس ويهزه بقوة أحيانا حتى يقدمه للناس قويا كاملا وهذا العلاج للعطر يقابله عندك الرياضة ـ رياضة الروح ورياضه الجسد فثابرى عشر دقائق كل صباح على القيام ببعض التمرينات البدنية فاذا واتتك الفرصة فأنا أفضل هذا النوع الطلق من الرياضـة كالسـباحة وركوب الخيل والدراجات والتنزه فى الخلاء والتنس والبنج بنج .. الخ

انك لو تعرفين أثر مثـل هذا النوع من الرياضات على النفس قبل الجسـد لزدت اهتمامك بها عن اهتمامك بالطعام وبزينتك فهى كفيلة بحل كل عقدك النفسية وخلق روح (الاسبور) المرحة الجميلة . عندئذ ستجدين نفسك تتحدثين الى الرجل بطريقه رياضية لم تتحدثى بها من قبل وأقل ما هنالك أنك ستهملين الفـكرة الجنسية التى تقيد حديثـك ونظراتك فى كل كلمة وكل لفته ـ ستجدين نفسـك تتحدثين اليه كزميل أو صديق ليس أكثر فى عزة وثقة وكبرياء حبيبة . فاذا وصلت الى هذه الدرجة من الروح العالية فقد أصبحت جميلة حقا ، بل ما أشـد جمالك وفتنتك حينئذ . .

سعيد ميخائيل يوسف

كلمة عن الصابون

بقية المنشور على ص ٨

تلهب الجلد وتسبب له قروحا أو ألما

والصابون العادى لايتفق عادة مع الجلد الجاف لذلك نرى الصـابون المسمى (بصابون متزايد الدهنية) وهو يحتـوى على لا نولين أو كولد كريم

وغير الصابون المعـروف نرى أنواعا أخرى

١ ـ الصابون السـائل (شامبو للرأس)

٢ ـ صابون بودره

٣ ـ صابون ميكانيكى (يزيل الخشونة)

٤ ـ صابون طبى (يوضع فيـه فينيك أو كبريت أو قطران)

وللانسان أن يستعمل نوعا واحدا من الصابون فلا يرهق الجلد بتعدد الانواع واختلاف العناصر . والذى أحب أن ألفت النظر اليـه انه لا الرائحة الفذة المغرية ولا نوع الصبغة ولا العناصر المطهرة التى يحتوى عليهـا بعض الصابون بقادرة أن تريح أجسام كل الناس . فهذا النوع المعين الذى يضفى على الجلد نضارة ونعومة هو هذا العنصر الذى يجب أن تستعمليه بغير حيرة ولا تردد .

والى هـذه السيدة التى التهب جلـدها نتيجـة لاستعمال نوع معين من الصابون أن تهدىء حدة الالتهاب بكولد كريم .. وتعود الى صابونها الذى تعـودت عليـه . . وكفى المؤمنين شر القتال !

طبع ... لاعلانات الشرقية





تخيّري تسريحتك








الكتكوت

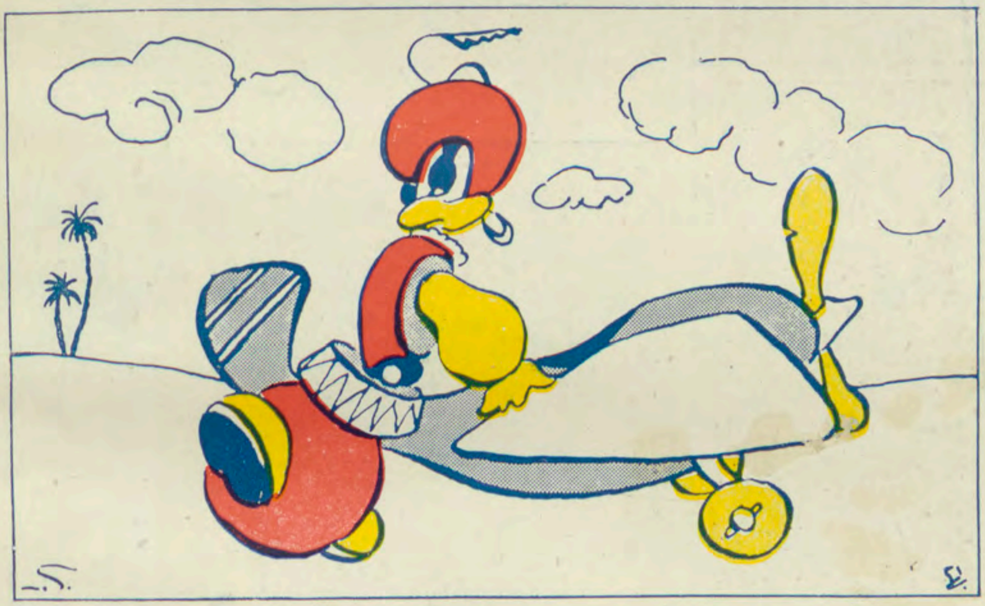
مجلة للأطفال والتلاميذ ...
تسلى أولادك وبناتك ...
تحببهم فى البيت وتصرفهم
عن الحارة !

الكتكوت

فيها الموعظة اذا حكت ...
وفيها التربية اذا سلت ...
وفيها الفكاهة اذا جدت ...

الكتكو

روايات من « كامل
وحكايات من « بابا ش
وتعليقات من « بابا فتح



الكتكوت

فى كل صفحة صورة أو صور
وفى كل نكتة حكمة أو حكم
وفى كل عدد جوائز وجوائز

الكتكوت

تجدد كل يوم اثنين ..
وينتظرونها كل يوم اثنين
بقرش صاغ مصورة بالالوان

الكتكوت

صاحبتها الدكتورة درية
تصدر عن دار « بنت النيل
١ شارع ابن ثعلب قصر ال